

3月スケジュール

北千住スタジオ

営業時間

平日 → 9:30~22:00
 土日 → 8:15~17:00
 祝日 → 8:15~15:00 ※毎週木曜日は休館日です。

運動量小クラス ★ 運動量中クラス ★★ 運動量大クラス ★★★

月	火	水	木	金	土	日
			定休日		8:20-9:35 朝ヨガ ★ あすか	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ YU→1日、29日/momoca→15日、22日 8日 ギアゾーンヨガビギナー ★ Masami
10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ Masami	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ kimi 10日、31日 エアリストラティブYinFlow ★ KAORI	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ 11日 ビギナーピラティス&ホイール★ EMI 25日→Kumiko	20日(金)祝日プログラム 8:35~9:35 Masami ギアゾーンヨガビギナー ★ 10:00~11:15 YU バンドフローヨガ ★★ 11:40~12:55 NAMIKI エアフローヨガ ★★ 13:20~14:35 NAMIKI アロマヨガ ★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YU	10:05-11:20 7日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 21日 ベーシックヨガ ★ nahoco 14日、28日 ホイールヨガビギナー ★ YU	10:05-11:20 1日 ハタ&リストラティブヨガ ★ aki 8日 ホイールヨガビギナー ★ アヤ 15日 バンドフローヨガ ★★ aki 22日 ギアゾーンヨガビギナー ★ アヤ 29日ハタ&リストラティブヨガ ★ aki
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ YU 16日 由布子	11:45-13:45 3日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ 10日 ギアゾーンヨガ1&2 ★★ 17日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU 11:45-13:30 31日 ホイールヨガ ★★ SHU	11:45-13:00 4日、11日 エアフローヨガ ★★ 18日、25日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:45-13:00 13日、27日 ホイールヨガビギナー ★ 6日ヴィンヤサフローヨガ ★ YU	11:50-13:05 7日、21日 エアリストラティブYin Flow ★ YUKIE 14日、28日 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU momoca→1日 エアリストラティブYinFlow ★ 8日、22日 アヤ/15日 maya
	11:45-13:00 24日 ギアゾーンヨガビギナー ★ TAKEC	13:30-15:00 4日、11日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ 25日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ 13:30-14:45 18日 ホイールヨガ ★★ MITSUE		13:30-14:45 13日のみ ヴィンヤサフローヨガ ★ Marina	13:35-14:50 7日、21日 ギアゾーンヨガLv.1★★ YUKIE 14日、28日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA	13:35-14:35 1日、8日 バンドフローヨガ ★ YU 15日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 22日 りらっくすヨガ ★ 晴落 29日 りらっくすヨガ ★ nahoco
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー★ Mari → 4日、18日 SAYAKA → 11日、25日			15:20-16:35 7日、21日 エアフローヨガ★★ momoca 14日、28日 エアリストラティブYinFlow ★ YU	15:00-16:15 1日 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 8日 ベーシックヨガ ★ nahoco 15日 ホイールヨガビギナー ★ MOMO 22日 バンドフローヨガ★★ YU 29日 ギアゾーンヨガ1★★ MOMO
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 9日、23日→ ★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 10日、24日ホイールヨガビギナー★ 17日バンドフローヨガ★★	20:10-21:25 4日、18日 ホイールヨガビギナー★ Mari 11日、25日 エアフローヨガ ★★ SAYAKA		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	17:00-18:15 7日、14日 バンドフローヨガ★★YU 21日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 28日 ベーシックヨガ ★ kei	
				20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE		

※全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■ヨガ/ピラティス/ホイールヨガ/バンドフロー：20名 ■エアフローヨガ：8名 ■ギアゾーンヨガLvZERO：17名

