

5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。

<クラス運動量>
 小 ● 小～中 ●● 中 ●●● 中～大 ●●●● 大 ●●●●●

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|---|-----|---|---|---|
| 6,13,20,27 | 7,14,21,28 | 1,8,15,22,29 | 休館日 | 3,10,17,24,31 | 4,11,18,25 | 5,12,19,26 |
| 10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv1&2 Masami | 10:00-11:15 エアリストラティブYin Flow MINORI 7日→エアフローヨガ★ YURI | 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス EMI | | 10:00-11:00 ピラティス&ストレッチ ERIKO | 10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス TOMOMI 4,25日 ギアゾーンヨガLv.1★ | 10:05-11:20 りらっくすヨガ YURI 5日, 26日→ビギナーベーシックピラティス TOMOMI |
| 12:00-13:15 エアフローヨガ kimi | 11:45-13:20 ギアゾーンヨガLv.3 SHU 14日→ギアゾーンヨガLv.1★ 11:45-13:00 21日→りらっくすヨガ★ YURI 28日 身体が硬い人のためのヨガ★ NAO | 11:45-13:00 エアフローヨガ MITSUE 15, 22日→★★★★, 29日→★★★★★ | | 11:30-12:45 エアリストラティブYin Flow SAYOKO 10,24日→エアフローヨガ★ | 11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow SAYOKO 4日 ホイールヨガビギナー★ 18日 エアフローヨガ★★★★ | 11:50-13:05 エアフローヨガ YURI 19日→maya 26日→エアリストラティブYin Flow★ KAORI |
| 6日 祝日プログラム 8:35～9:35 ギアゾーンヨガLv.Zero★Masami 10:00～11:15 エアフローヨガ★YURI 11:40～12:55 ピラティス&ストレッチ★SAKI 13:20～14:35 エアリストラティブYin Flow★SAKI | | 13:30-14:45 ギアゾーンヨガLv.2 MITSUE 1,8日→ギアゾーンヨガLv.1&2★★★★★ 29日 ホイールヨガ★★★★ | | 13:15-14:30 ギアゾーンヨガビギナー SAYOKO 24日→ギアゾーンヨガLv.Zero★ | 13:35-14:35 アロマヨガ MINORI 4日, 11日, 25日のみ | 13:35-14:35 りらっくすヨガ 5日→YURI, 26日→晴渚 ギアゾーンヨガビギナー★ 12日→SAYAKA, 19日→maya |
| | | | | 3日 祝日プログラム 8:35～9:35 ギアゾーンヨガビギナー★TAKEC 10:00～11:15 エアフローヨガ★NAMIKI 11:40～12:55 アロマヨガ★NAMIKI 13:20～14:35 ヴィンヤサフローヨガ★Asuka | 15:00-16:15 エアフローヨガ YURI 11日→SAKI 25日→エアフローヨガ★★★★ Tsukasa 4日, 11日, 25日のみ 16:45-18:00 ホイールヨガ Asuka 25日→エアリストラティブYin Flow★SAKI 18日→ヴィンヤサフローヨガ★★★★ Asuka 4日, 18日, 25日のみ ↑18日 16:15～17:30 | 15:00-16:35 ハンドフローヨガ★★★★ 5日→SHU 15:00-16:15 ヴィンヤサフローヨガ★ 12日→MOMO 19日→ホイールヨガビギナー★MOMO 26日→エアフローヨガ★ YURI |
| 18:30-19:30 ピラティス Kumiko | 18:30-19:45 エアフローヨガ YURI 7日→MINORI, 21日→SAKI | 18:30-19:45 ベーシックヨガ Mari | | 18:30-19:45 エアフローヨガ YUKIE | 18日 13:35 - 15:35 太陽礼拝初心者WS 受講希望の方はスタジオにご連絡ください | |
| 20:10-21:25 エアフローヨガ YURI 13日→SAKI, 20日→NAO | 20:10-21:25 りらっくすヨガ YURI 7日→アロマヨガ MINORI 21日ピラティス&ストレッチ★ SAKI | 20:10-21:25 エアリストラティブYin Flow MINORI 8,22日→エアフロー★★★★ CAORI | | 20:10-21:25 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/ハンドフロー：20名 ■エアフローヨガ：8名

