

10月スケジュール

北千住スタジオ

【営業時間】平日9:30～22:00 ※木曜定休日
土日8:15～17:00
祝日8:15～15:00

<クラス運動量> 小★ 小～中★★ 中★★★ 中～大★★★★ 大★★★★★

<定員> ■通常ヨガ/ピラティス → 20名 ■エアフローヨガ → 8名 ■WS → 20名

月	火	水	木	金	土	日
2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日		6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日
					8:35-9:35	8:35-9:35
					エアフロー★★ MINORI 21日→ MOCO	エアフロー★★ MINORI 22日→ SAKI
10:00-11:30	10:00-11:15	10:00-11:15		10:00-11:00	10:05-11:20	10:05-11:20
ギアゾーンヨガLv1&2★★★ 3週目→ ギアゾーンヨガLV.Zero★ Masami	エアリストラティブ Yin Flow★ SAKI 24日 → エアフロー★★ MOCO	ビギナーベーシックピラティス★ EMI		ピラティス&ストレッチ★ ERIKO	7・28日 ギアゾーンヨガLV.1★★ 14・21日ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	1日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI 8日 ホイールヨガビギナー ★MINORI 15日 ピラティス&ストレッチ★★ SAKI 22日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 29日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI
12:00-13:15	11:45-13:20	11:45-13:00		11:30-12:45	11:50-13:05	11:50-13:05
エアフロー★★ KIMI	3日 ギアゾーンヨガ LV.1 ★★ 10日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 24日 ホイールヨガ★★★ SHU	4・11日 エアフロー★★ 18日 エアフロー★★★★ 25日 エアフロー★★★★ MITSUE		6・20日 エアフロー★ 13・27日 エアフロー★★ SAYOKO	7日 ホイールヨガビギナー ★ 14・28日 エアリストラティブ Yin Flow★ 21日 エアフロー★ SAYOKO	1日 エアフロー★★ Tsukasa 8日 エアリストラティブ Yin Flow★SAKI 15日 エアフロー★★★★ maya 22日 エアフロー★★ SAYAKA 29日 エアフロー★★ YUKIE
	11:45-13:00					
	17日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 31日 ベーシックヨガ★ SAKI					
		13:30-14:45		13:15-14:30	13:35-14:35	13:35-14:35
9日(祝日)		4・11日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 18日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ 25日 ホイールヨガ★★★★		ギアゾーンヨガビギナー★ SAYOKO 4週目→ ギアゾーンヨガLV.Zero	アロマヨガ★ MINORI 7・21日→ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAYOKO	1日 ホイールヨガビギナー ★MINORI 8日 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKI 15日 ギアゾーンヨガビギナー★maya 22日 りらくすヨガ★ haruna 29日 ベーシックヨガ★ MOCO
8:35～9:35 エアフロー★★ MINORI 10:00～11:15 アロマヨガ★WAMIKI 11:40～12:55 エアフロー★ NAMIKI 13:20～14:35 りらくすヨガ★KAORI		MITSUE			28日 WS	
					15:00-16:15	15:00-16:35
					7日 エアリストラティブ Yin Flow★ MINORI 14日 エアフロー★★ MOCO 21日 エアフロー★★Tsukasa 28日 WS	15日 ギアゾーンヨガ LV.1 ★★ 22日 ギアゾーンヨガRYT500限定 SHU
					16:45-18:00	15:00-16:15
18:30-19:30	18:30-19:45	18:30-19:45		18:30-19:45	7・21日 ヴィンヤサフローヨガ★★★★ Asuka	1・8・29日 ヴィンヤサフローヨガ★★ MOMO
ピラティス★★★ Kumiko	エアフロー★★★ TOMOKO 10日→MINORI 24日→TAKEC	4・25日ビギナーベーシックピラティス★ kumiko 11・18日 アロマヨガ★ MINORI		エアフロー★★★ YUKIE	28日 ヨガの呼吸法とヨガ哲学WS 13:35～16:35 KAHO	
20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25		20:10-21:25		
2日 エアフロー★★ SAYAKA 16・30エアフロー★★★★ MINORI 23日 エアフロー★★ TOMOKO	3・17日 アロマヨガ★ MINORI 10日 ホイールヨガビギナー★MINORI 24日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ TAKEC 31日 ホイールヨガビギナー★shizu	4・25日 エアフロー★★ CAORI 11・18日 エアリストラティブ Yin Flow★MINORI		ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE		