

4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★ 中★★ 大★★★ 強★★★★

<定員> ■通常ヨガ/ピラティス → 17名 ■エアフローヨガ → 8名 ■WS → 20名

月	火	水	木	金	土	日
3・10・17・24日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日
					8:35-9:35	8:35-9:35
					8・15・29日 朝ヨガ★	2日 エアフロー★★ TOSY
					1・22日 エアフロー★★	9・30日 エアフロー★★ MINORI
					MINORI	16日 エアフロー★★ MOCO
						23日 朝ヨガ★ MOCO
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L1&2★★★ Masami	4・18日 ホイールヨガビギナー★	ビギナーベーシックピラティス★		ピラティス&ストレッチ★	1・22日 ハタフローヨガ★★★	2日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI
3日 TAKEC	11・25日 エアフロー★★	EMI		ERIKO	8・15・29日	9日 ベーシックヨガ★ SAYAKA
	MOCO				ビギナーベーシックピラティス★	16日 ホイールヨガビギナー★ MINORI
					TOMOMI	23・30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		NEW! 11:30-12:45	11:50-13:05	11:50-13:05
エアフロー★★	11日 ギアゾーンヨガ LV.1 ★★	5・12日 エアフロー★★★		7・21日 エアフロー★	1日 ホイールヨガビギナー ★	2日 ムービングヨガ★★ TOSY
NEW! 3・10日 TOSY	18・25日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★	19日 エアフロー★★★★		14・28日 エアフロー★★	8・22日 エアリストラティブ Yin Flow★	9日 エアリストラティブ Yin Flow★MINORI
17・24日 KIMI	SHU	26日 エアフロー★★		SAYOKO	15日 エアフロー★	16日 エアフロー★★ MINORI
		mitsue			29日 一糸かけWS KANA	23日 エアフロー★★★★ maya
					SAYOKO	30日 エアフロー★★ MOCO
	11:45-13:00					
	4日 エアフロー★★					
	MOCO					
		13:30-14:45		NEW! 13:15-14:30	13:35-14:35	13:35-14:35
		5・28日 ギアゾーンヨガLV.1 & 2★★★★		ベーシックヨガ★	アロマヨガ★ MINORI	2日 りらっくすヨガ★ AYUKO
		12日 ホイールヨガ★★★★		21日 ホイールヨガビギナー★	15日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY	9日 ヴィンヤサフローヨガ★ RIKI
		19日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★		SAYOKO	29日 一糸かけWS KANA	16日 ベーシックヨガ★ MOCO
		MITSUE				23日 ベーシックヨガ★ maya
						30日 りらっくすヨガ★ haruna
					15:00-16:15	15:00-16:35
					エアフロー★★ TOSY	9日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★
					15日 MINORI	16日 ホイールヨガ★★★
						30日 ギアゾーンヨガRYT800限定
						SHU
						15:00-16:15
						2・23日 エアフロー★★
						MINORI
18:30-19:30	18:30-19:45	18:30-19:45		18:30-19:45	16:45-18:00	
ピラティス★★	エアフロー★★	12・26日 アロマヨガ★ MINORI		エアフロー★★ YUKIE	8日 ホイールヨガ★★	
Kumiko	TOMOKO	5・19日ビギナーベーシックピラティス★		14日 TOSY	22日 ムービングヨガ★★	
	18日 MINORI	kumiko			TOSY	
20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25		20:10-21:25		
エアフロー★★	4日 アロマヨガ★ MINORI	5・19日 エアフロー★★ CAORI		ヴィンヤサフローヨガ★ YUKIE		
3・10日 MINORI	11日 ヴィンヤサフローヨガ★★ shizu	12・26日 エアリストラティブ Yin Flow★		14日 TOSY		
17日 SAYAKA	18日 ホイールヨガビギナー★shizu	MINORI				
24日 エアフロー★★★★MINORI	25日 ヴィンヤサフローヨガ★★kurumi					

糸かけ曼荼羅WS

4/29 (土) 11:50～14:20
講師: KANA

ものづくりWS!
ビギナーさんもぜひご参加ください!