


12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 |
|---|--|--|--|---|---|--|
| 5・12・19・26日 | 6・13・20・27日 | 7・14・21・28日 | 1・8・15・22日 | 2・9・16・23日 | 3・10・17・24日 | 4・11・18・25日 |
| 10:00-11:30 ギアゾーンヨガL1&2★★★ Masami | 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ MINORI 6日 エアフローヨガ★★ KAZUSA | 10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス★ EMI | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>年末年始お休み 12/28(木)～1/3(火) 良いお年をお迎えください♪</p> </div> | 10:00-11:00 ピラティス&ストレッチ★ ERIKO | 10:05-11:20 3・10・24日 ピギナーベーシックピラティス★ 17日 リズムピラティス★★ TOMOMI | 10:05-11:20 4日 ホイールヨガビギナー★ MINORI 11日 エアフローヨガ★★★ TOSY 18日 アロマヨガ★ MINORI 25日 エアフローヨガ★★ MINORI |
| 12:00-13:15 エアフローヨガ★ 5日 KAZUSA 12・26日 MINORI 19日 MOCO | 11:45-13:20 6日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ SHU | 11:45-13:00 7・14・21日 エアフローヨガ★★★ 28日 エアフローヨガ★★★★★ MITSUE | | 11:30-12:45 2・9・16日 エアフローヨガ★★★ 23日 エアフローヨガ★★★★★ KANJI | 11:50-13:05 3日 ホイールヨガビギナー★ 10日 エアリストラティブ Yin Flow★ 17日 エアフローヨガ★ 24日 エアリストラティブ Yin Flow★ SAYOKO | 11:50-13:05 4日 エアフローヨガ★★ KAZUSA 11日 ムービングヨガ★★★★★ TOSY 18日 エアフローヨガ★★★★★ maya 25日 エアフローヨガ★ KAZUSA |
| 14:00-15:15 5日【ワンコインレッスン】 ベーシックヨガ★ ゆき 26日 アロマヨガ★ MINORI | 13:20-27日 エアフローヨガ★★ MINORI | 13:30-14:45 7日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 14日 ホイールヨガ★★★★ 21日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★★ 28日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ MITSUE | 休館日 | 13:15-14:30 2日 ホイールヨガビギナー★ 9・16日 ベーシックヨガ 23日 プラナフローヨガ★★ KANJI | 13:35-14:50 3日 太陽礼拝WS (13:30～15:30) 10日 アロマヨガ★ MINORI 17日 ヴィンヤサフローヨガ★ TOSY 24日 ムービングヨガ★★★ TOSY | 13:35-14:35 4日 エアフローヨガ★★★ MINORI 11日 ヴィンヤサフローヨガ★ RIKI 18日 ホイールヨガビギナー★ MINORI 25日 りらくすヨガ★ haruna |
| 18:30-19:30 ピラティス★★★ Kumiko | 18:30-19:45 エアフローヨガ★ KAZUSA 6日 エアフローヨガ★ MINORI | 18:30-19:45 7・21日ピギナーベーシックピラティス★ kumiko 14日 エアフロー★ KAZUSA 28日 アロマヨガ★ MINORI | | 18:30-19:45 2・9日 エアリストラティブ Yin Flow★ 16・23日 エアフローヨガ★★★ SAYOKO | 15:20-16:20 10日 ホイールヨガビギナー★ MINORI 17日 ホイールヨガ★★ TOSY | 15:00-16:35 4日 ギアゾーンヨガ LV.3★★★★★ 11日 ホイールヨガ★★★★★ 18日 ギアゾーンヨガRYT500 限定 SHU |
| 20:10-21:25 5日 エアフローヨガ★★★★ MINORI 12・19・26日エアフローヨガ★★★KAZUSA | 20:10-21:25 6日 アロマヨガ★ MINORI 13日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ MOMO 20日 ホイールヨガビギナー★ Shizu 27日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ MOMO | 20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 7日・28日 KAZUSA 14・21日 CAORI | | 20:10-21:25 2日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 9日 ホイールヨガ★★★ 16・23日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ SAYOKO | <div style="border: 1px dashed red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>太陽礼拝WS 12/3(土)13:30～15:30 担当: TOSY・MINORI・KAZUSA 太陽礼拝のポーズを1つ1つ解説 します☀️</p> </div> <div style="border: 1px dashed purple; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>太陽礼拝108回WS 12/24(土)15:20～17:20 担当: TOSY・MINORI・KAZUSA 1年の締めくりにぜひ！ ご参加お待ちしております♪</p> </div> | <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>108アサナWS 12/25(日) 15:00～18:00 担当: SHU</p> </div> |
| | | | | | | <div style="text-align: right;">  </div> |