

5月スケジュール

北千住スタジオ

平日9:30~22:00 土日8:00~17:00 祝日8:00~15:00

※休館日は毎週木曜日です。  
※5日は営業します。

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
2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31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
10:00-11:15 2・23・30日 ギアゾーンビギナー★ KAORI 9日 アロマヨガ★MINORI 16日 ベーシックヨガ★AMI	10:00-11:15 10・31日エアフローヨガ★MINORI 17・24日 エアフローヨガ★AMI	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ EMI	10:00-11:15 ピラティス★ ERIKO	10:00-11:15 ピラティス★ ERIKO	8:35-9:35 7日 アロマヨガ★MINORI 14日 ヴィンヤサフローヨガ★TOSY 21・28日 ベーシックヨガ★AMI	8:35-9:35 1・15日エアフローヨガ★AMI 8・22日 アロマヨガ★MINORI 29日エアフローヨガ★MINORI
11:45-13:00 エアフローヨガ★KAORI 9日 エアフローヨガ★MINORI	11:45-13:20 17・24日ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 10日 ギアゾーンヨガLV.1★★★★★ SHU 11:45-13:00 31日 アロマヨガ★ MINORI	11:45-13:00 エアフローヨガ★★★★★ 25日 エアフローヨガ★★★★★ MITSUE	11:45-13:00 エアフローヨガ★★★★★ 27日 エアフローヨガ★★★★★ KANA	11:45-13:00 エアフローヨガ★★★★★ 27日 エアフローヨガ★★★★★ KANA	11:50-13:05 7日 ホイールヨガ★★★ 14・28日 エアリストラティブYin Flow★ 21日 エアフローヨガ★ SAYOKO	11:50-13:05 1日 ムービングヨガ★★★★★TOSY 8日エアフローヨガ★★★★★MINORI 15日エアフローヨガ★★★★★mava 22・29日エアフローヨガ★AMI
		13:30-14:45 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★★★★★ MITSUE	休館日	13:30-14:45 6日 ホイールヨガ★ 13・20日 ベーシックヨガ★ 27日 プラナーフローヨガ★ KANA	13:35-14:50 7・14日 ベーシックヨガ★AMI 21・28日アロマヨガ★MINORI	13:35-14:35 1日エアフローヨガ★MINORI 8日 ヴィンヤサフローヨガ★RIKA 15日 ベーシックヨガ★mava 22日 りらっくすヨガ★haruna 29日アロマヨガ★MINORI
	[3日(火)祝日プログラム] 8:35-9:35 エアフローヨガ★★★★AMI 10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI 11:50-13:05 ハタフローヨガ★★TOMOMI 13:35-14:35 エアフローヨガ★MINORI	[4日(水)祝日プログラム] 8:35-9:35 エアフローヨガ★★★MINORI 10:00-11:15 エアフローヨガ★NAMIKI 11:40-12:55 ベーシックヨガ★NAMIKI 13:20-14:35 ギアゾーンヨガビギナー★KAORI	[5日(木)祝日プログラム] 8:35-9:35 朝ヨガ★SAYOKO 10:00-11:15 エアフローヨガ★AMI 11:40-12:55 エアフローヨガ★MINORI 13:20-14:35 ベーシックヨガ★AMI		15:20-16:20 14・28日 エアフローヨガ★★★★TOSY 21日 エアフローヨガ★★★★AMI 7日 エアフローヨガ★★★★MINORI	15:00-16:35 1日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 8・15日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 29日 ホイールヨガ★★★★★ SHU 15:00-16:15 22日 エアフローヨガ★★★★MINORI
18:30-19:30 ピラティス★★★ Kumiko	18:30-19:45 10日 エアフローヨガ★AMII 17日 エアフローヨガ★MINORI 24・31日 エアフローヨガ★KAORI	18:30-19:45 11・25日ビギナーベーシックピラティス★ Kumiko 18日 ホイールヨガ★★★TOSY		18:30-19:45 6・20日 エアリストラティブ Yin Flow★ 13・27日 エアフローヨガ★★★★ SAYOKO	16:50-18:05 28日 エアフローヨガ★★MINORI	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★★MINORI 9・30日 エアフローヨガ★★★★AMI	20:10-21:25 10・31日 ベーシックヨガ★AMI 17日 ホイールヨガ★Shizu 24日 アロマヨガ★MINORI	20:10-21:25 NEW 11・25日 エアフローヨガ★★★★CAORI 18日 アロマヨガ★MINORI	18日 オンライン	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★★★★ 20日 ホイールヨガ★★★ SAYOKO		8日 オンライン

全てのレッスンは予約制となります。

＜定員＞■通常ヨガ/ピラティス → 17名 ■エアフローヨガ → 8名 ■ホイールヨガ → 17名

