

11月スケジュール

日暮里スタジオ

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。

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
		↓6.20日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku			※第一週休講 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ MAIKA	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ 3日 バンドフローヨガ★★★ Miku 10日 MAIKA
10:00-11:15 11.25日 ビギナーベーシックピラティス★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU	10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 27日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Masami	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 2.16.30日 ハタ&リストラティブヨガ★ 9.23日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 3.17日 SAYAKA 10.24日 Asuka
11:45-13:15 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 11日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 5日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 12日 りらっくすヨガ★ 晴渚 19日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 26日 ベーシックヨガ★ 晴渚	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ 20日 バンドフローヨガ★★★ Miku		12:00-13:15 1.15.29日 ビギナーベーシックピラティス★ 8.22日 フロピラティス★★★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 30日ホイールヨガビギナー★ Miku 9.16日 MAIKA	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ 3.17日 SAYAKA 10日 Asuka 24日ホイールヨガビギナー★ Asuka
4日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ Miku 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MAIKA 11:40-14:40 後屈ワークショップ YU	13:30-14:30 5.19日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 12.26日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい				13:35-14:50 16.23.30日 ベーシックヨガ★★ Hanako 9日 ベーシックヨガ★ Eri	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 10日 バンドフローヨガ★★★ MAIKA
18:30-19:45 18日エアフローヨガ★★★ 11.25日 エアリストラティブYin Flow★ YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ MAIKA	18:30-19:45 6.20日 ギアゾーンヨガビギナー★ 13日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 27日 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ TAKEC	15:20-16:35 エアフローヨガ★★★ 9日 Eri 23日 Misuzu 30日 MAIKA 2.16日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE	20:10-21:25 12.26日 エアフローヨガ★★★ 5.19日 ビギナーベーシックピラティス★ MAIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Kei		20:10-21:25 1.15日 ベーシックヨガ★ 8.22日 ホイールヨガ★★★ 29日 バンドフローヨガ★★★ TAKEC	<div data-bbox="1541 1177 1928 1465" data-label="Text"> <p>11/2 (土) 12:00~14:00 👉初心者向けエアフローワークショップ 担当: MAIKA, Miku</p> <p>11/4 (月・祝) 11:40~14:40 👉後屈を好きになるワークショップ</p> </div>	

全てのレッスンは予約制となります。

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