

# 12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	
		↓4.18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 ★ 14.21日 YASUYO 28日 Mizuki	8:35-9:35 エアフローヨガ ★ 1日 バンドフローヨガ★★★ Miku 22日 Kei	
10:00-11:15 2.16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 ★★	10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★	10:05-11:20 7.21日 ハタ&リストライティブヨガ★ 14.28日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 1.15日 SAYAKA 8.22日 Asuka	
9.23日 エアフローヨガ★★ YUNA	SHIZU	18日 ギアゾーンヨガビギナー★ Masami		12:00-13:15 エアフローヨガ ★★	12:00-13:15 6.20日 ビギナーベーシックピラティス★ 13.27日 フローピラティス★★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ 1.15日 SAYAKA 8日 Asuka 22日ホィールヨガビギナー★ Asuka
11:45-13:15 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ 9日 ホィールヨガビギナー★	11:45-13:00 3日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 10日 りらっくすヨガ★ 晴渚 17日 ホィールヨガビギナー★ しなこ 24日 ベーシックヨガ★ 晴渚	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★★ 18日 バンドフローヨガ★★★ Miku			13:00-13:15 6.20日 ピラティス★★★	14日ホィールヨガビギナー★ Miku 7.28日 Misuzu	
HIROMI						13:35-14:50 14.21日 ベーシックヨガ★★ Hanako 7日 ベーシックヨガ★ TAKEC	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ Misuzu
	13:30-14:30 3.17日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 10.24日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい					15:20-16:35 7.21日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC 14日 エアフローヨガ★★ Misuzu	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI
18:30-19:45 2日 エアフローヨガ★★ 9.23日 エアリストラティブYin Flow★ YUKIE 16日 エアフローヨガ★★★ Kei	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 4.18日 ギアゾーンヨガビギナー★ 11日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 25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		
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ YUKIE 16日 ベーシックヨガ★★★ Hanako	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ U			20:10-21:25 6.20日 ベーシックヨガ★ 13日 ホィールヨガ★★ 27日 バンドフローヨガ★★★ TAKEC		

年末年始休館日  
12/29(日)~1/3(金)  
良いお年をお迎えください 🍷

12/8(日) 13:30-15:30  
初心者向け太陽礼拝ワークショップ  
担当: Miku, SHIZU  
12/28(土) 13:30-16:00  
108太陽礼拝  
担当: Miku, SHIZU, Misuzu

全てのレッスンは予約制となります。

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