

1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
		↓15.29日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku			※第2週休講 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 18日 YASUYO 25日 Anna 4日 朝ヨガ★ Miku	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ 5日 バンドフローヨガ★★ Miku 12日 Kei
10:00-11:15 6.20日 ビギナーベーシックピラティス★ 27日 エアフローヨガ★★ YUNA	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 ★★★ 10:00-11:15 22日 バンドフローヨガ★★ Masami	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 4.18日 ハタ&リストラティブヨガ★ 11.25日 りらくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 5.19日 SAYAKA 12.26日 Asuka
11:45-13:15 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 11:45-13:00 6日 ホイールヨガビギナー★ HIROMI	11:45-13:00 7日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 14日 りらくすヨガ★ 晴落 21日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 28日 ベーシックヨガ★ あい	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ 15日 バンドフローヨガ★★ Miku 22日 エアフローヨガ★★★ TAKEC		12:00-13:15 17.31日 ビギナーベーシックピラティス★ 10.24日 フローピラティス★★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 11日ホイールヨガビギナー★ Miku	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 5.19日 SAYAKA 12日 Asuka 26日ホイールヨガビギナー★ Asuka
13日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ Misuzu 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ aki 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ TAKEC	13:30-14:30 7.21日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 14.28日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい				13:35-14:50 ベーシックヨガ★★ Hanako 18日 ベーシックヨガ★ TAKEC	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ Misuzu
18:30-19:45 6.20日 エアフローヨガ★★ 27日 エアリストラティブYin Flow★ YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 8.22日 ギアゾーンヨガビギナー★ 15日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 29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 4.18日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC 11.25日 エアフローヨガ★★ Misuzu	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 エアフローヨガ ★★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ U		20:10-21:25 10.24日 ベーシックヨガ★ 17日 ホイールヨガ★★ 31日 バンドフローヨガ★★ TAKEC	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 年末年始休館日 12/29(日)~1/3(金) 本年もよろしくお願いたします🌿 </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

