

8月スケジュール

日暮里スタジオ

営業時間
平日 → 6:30~22:00
土日 → 8:15~17:00
祝日 → 8:15~16:00

※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1週はビル清掃のため休講 8:35-9:35 ピギナーベーシックピラティス ★ Miku	8:35-9:35 10日 バンドフローヨガ ★ Miku エアフローヨガ ★★ 3日 SAYAKA 17.31日 Miku 24日 Kei
10:00-11:15 4.25日 ピギナーベーシックピラティス ★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 12日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU 26日 エアストラティブ YinFlow ★ MAKO	10:00-11:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 2.30日 ハタ&リストラティブヨガ ★ 9.23日 りらくすヨガ ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 3.17.31日 SAYAKA 10.24日 Chisato
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:45-13:00 5日 ヴィンヤサフローヨガ ★ しなこ 12日 りらくすヨガ ★ 晴渚 19日 ホイールヨガピギナー ★ しなこ 26日 ベーシックヨガ ★ 晴渚	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 20日 バンドフローヨガ ★ Miku	休 館 日	12:00-13:15 ピギナーベーシックピラティス ★ 1.8.22日 Mizuki 15日 Miku 29日 フローピラティス ★★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Misuzu	11:50-13:05 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 3.31日 SAYAKA 10.24日 Chisato 17日 ホイールヨガピギナー ★ SAYAKA
11日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ 晴渚 10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 11:40-12:55 ピギナーベーシックピラティス★ Miku 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ Misuzu	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		★夏季休館日🍉 8/13(水)14(木)		13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 31日 バンドフローヨガ ★ Misuzu 17日 SAYAKA
18:30-19:45 エアストラティブ YinFlow★ 4.25日 YUKIE エアフローヨガ ★★ 18日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 6日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 20日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ Shizu 27日 ピ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 2.16日 エアストラティブ Yin Flow★ TAKEC 9.23日 やさしいエアフローヨガ ★ 30日 ホイールヨガピギナー ★ Miku	15:20-16:20 POPピラティス ★★ 17日 ピギナーベーシックピラティス ★ YUKI 10日ホイールヨガピギナー ★ KAZUSA
20:10-21:25 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 4.25日 YUKIE 18日 Asuka	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 19日 やさしいエアフローヨガ ★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ U		20:10-21:25 1.15.29日 ベーシックヨガ ★ 8日 ホイールヨガピギナー ★ 22日 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC	🧠小脳を刺激し、カラダを整える！ ワークショップ📄✍️ 8/16(日)10:00-13:00 担当:SHU	

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