

# 9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	
		3.17日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku	休 館 日		※第1週はビル清掃のため休講 ※第2週は停電を伴う点検のため休講  8:35-9:35 ピギナーベーシックピラティス ★ Miku	8:35-9:35 7日 バンドフローヨガ★ エアフローヨガ★★★ Miku 21日 SAYAKA	
10:00-11:15 1.22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★★★ 9日 やさしいエアフローヨガ★ SHIZU 2日 エアリストラティブ YinFlow★ MAKO	10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ ★★★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ chieko 26日 Misuzu	10:05-11:20 6.20日 ハタ&リストラティブヨガ★ 13.27日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 7.21日 SAYAKA 14.28日 Chisato	
8.29日 エアフローヨガ★★★ YUNA							
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:45-13:00 2日 ヴァンヤサフローヨガ★ しなこ 9日 りらっくすヨガ★ 晴渚 16.30日 ホイールヨガピギナー★ しなこ	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ 17日 バンドフローヨガ★ Miku		12:00-13:15 ピギナーベーシックピラティス★ 26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 ★★★ 7日 SAYAKA 14.28日 Chisato 21日 ホイールヨガピギナー★ SAYAKA	
	13:30-14:30 2.16日 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可)★ 9.30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 20日 aki	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★★ 28日 バンドフローヨガ★ Misuzu
15日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★★ Miku 10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス★ Eriko 11:45-13:00 ギアゾーンヨガ Lv.1★★ TAKEC 13:25-14:40 エアフローヨガ★★ TAKEC	23日(火)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ Hanako 10:00-11:15 ギアゾーンヨガ Lv.1★★★ Masami 12:00-14:00 初心者向け太陽礼拝 WS Miku, Misuzu					15:20-16:35 6.20日 エアリストラティブ Yin Flow★ TAKEC 13日 やさしいエアフローヨガ★ 27日 ホイールヨガピギナー★ Miku	15:20-16:20 POPピラティス ★★★ 21日 ピギナーベーシックピラティス★ YUKI
18:30-19:45 エアリストラティブ YinFlow★ 1.29日 YUKIE  エアフローヨガ★★★ 8.22日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 3.17日 ギアゾーンヨガピギナー★ 10日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ Shizu 24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	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ TAKEC	📌初心者向け太陽礼拝ワークショップ★ 9/23(火・祝) 12:00-14:00 担当: Miku, Misuzu	
20:10-21:25 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★★ 1.29日 YUKIE 8.22日 Asuka	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 16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 5.19日 ベーシックヨガ★ 12日 ホイールヨガピギナー★ 26日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC			

全てのレッスンが予約制となります。

<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