

3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
		↓4.18日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Haruka			※第2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 ★ aki	8:35-9:35 8.22日 エアフローヨガ ★ Kei 1.15.29日 バンドフロー &ピラティス★ Eriko
10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ YUNA 30日 ホイールヨガピギナー ★ Asuka	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 3.17日 ANNA 10.24日 SHIZU やさしいエアフローヨガ★ 31日 SHIZU	10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ ★★ 18日 アロマヨガ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 7.21日 ハタ&リストラティブヨガ★ 14.28日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 1.15.29日 SAYAKA 8.22日 Misuzu
11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 2.16日 YUNA 30日 Asuka 9.23日 エアフローヨガ★★ YUNA	11:45-13:00 3日 ヴァンヤサフローヨガ★ しなこ 10日 りらっくすヨガ★ 晴清 17日 ホイールヨガピギナー★ しなこ 24日 ベーシックヨガ★ SHIZU 31日 ホイールヨガピギナー★ しなこ	11:45-13:00 11日 エアフローヨガ★★ 4.25日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA 18日 バンドフローヨガ★ aki	休 館 日	11:45-13:00 6日 アロマヨガ★ chieko 13.27日 バンドフローヨガ★ Misuzu	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Misuzu	11:50-13:05 1.29日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 15日 ホイールヨガピギナー★ SAYAKA 8.22日 バンドフローヨガ★ Eriko
	13:30-14:30 3.17日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 10日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい			20日(金)祝日プログラム 8:35-9:35 バンドフロー &ピラティス★ Eriko 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ Misuzu 11:40-12:55 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu 13:20-14:35 ピラティス★★ Eriko	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 15日 バンドフローヨガ★ Misuzu 29日 TAKEC
18:30-19:45 エアリストラティブ YinFlow★ 2.16.30日 YUKIE エアフローヨガ★★ 9.23日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 4.18日 ギアゾーンヨガピギナー★ 11日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ Shizu 25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 7.21日 エアリストラティブ Yin Flow★ 28日 ホイールヨガピギナー★ TAKEC 14日 エアフローヨガ★★ chieko	15:20-16:20 POPピラティス ★★ 8.22日 ピギナーベーシックピラティス★ YUKI
20:10-21:25 2.16.30日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ YUKIE 9.23日 ピギナーベーシックピラティス★ Eriko	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 17日 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa		20:10-21:25 6日 ベーシックヨガ★ 13日 ホイールヨガピギナー★ 27日 バンドフロー &ピラティス★ TAKEC		

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

