

4月スケジュール

北千住スタジオ

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
			休 館 日		8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ AYA 19日 → YU	8:35-9:35 朝ヨガ ★ YU 13日ギアゾーンヨガピギナー★Masami
10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ Masami	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYA	10:00-11:15 2日ピギナーピラティス&ホイール ピギナーベーシックピラティス ★ EMI		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YU 25日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 ピギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 26日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★	10:05-11:20 ピギナーベーシックピラティス ★ 6日→TAKEC /27日→TOMOMI 13日、20日 バンドフローヨガ★★ YU
10:00-11:15 28日 バンドフローヨガ★★						
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Kimi	11:45-13:45 8日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ 22日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ SHU 11:45-13:00 1日 ギアゾーンヨガピギナー★YURIE 15日 バンドフローヨガ★ AYA	11:45-13:00 2日、9日 エアフローヨガ★★★ 16日、23日、30日 エアフローヨガ★★ MITSUE		11:45-13:00 4日、18日 ヴァンヤサフロヨガ ★ 11日、25日 ホイールヨガピギナー ★ YU	11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 20日 → maya
	29日(火)祝日プログラム	13:30-15:00 2日、9日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ 23日、30日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★			13:35-14:50 アライメントヨガ ★★ SAYOKO	13:35-14:35 6日 バンドフローヨガ★ AYA 13日 ギアゾーンヨガピギナー★RIKA 20日 ギアゾーンヨガピギナー★maya 27日 りらくすヨガ★ 晴渚
	8:35~9:35 YU エアフローヨガ ★★	13:30-14:45 16日 ホイールヨガ ★★ MITSUE				15:00-16:15 6日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★
	10:00~11:15 NAMIKI ピラティス ★★	担当者・レッスン変更!			15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 5日 やさしいエアフローヨガ ★	15:00-16:15 20日 ホイールヨガ ★★ MOMO
	11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★				17:00-18:15 ホイールヨガピギナー★ YU	13日、27日 エアフローヨガ★★ AYA
	13:20~14:35 NAO 身体がかたい人のためのヨガ★★				18:30-19:45 ヴァンヤサフロヨガ★★セヒ 26日 ベーシックヨガ ★ kei	
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU 22日 ホイールヨガピギナー ★	18:30-19:45 バンドフローヨガ ★★ AYA		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 28日 エアフローヨガ★★★ Tsukasa	20:10-21:25 1日、15日 ヴァンヤサフロヨガ ★ 8日、22日 バンドフローヨガ ★★ YU	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ AYA 16日 やさしいエアフローヨガ ★		20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ YUKIE		

※全てのレッスンが予約制となります。

<定員> ■ヨガ/ピラティス/ホイールヨガ/バンドフロー：20名 ■エアフローヨガ：8名 ■ギアゾーンヨガLvZERO：17名

