

4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
		↓16.30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 ビギナーベーシックピラティス ★ 12.19日 Anna 26日 YASUYO	8:35-9:35 6日 バンドフローヨガ★ Miku エアフローヨガ★★ 13日 Kei 20日 Miku 27日 やさしいエアフローヨガ★ Miku
10:00-11:15 7.21日 ビギナーベーシックピラティス★	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 8日 やさしいエアフローヨガ★	10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 30日 10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ Masami 2日 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1★★★ TAKEC		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 5.19日 ハタ&リストラティブヨガ★ 12.26日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 6.20日 SAYAKA 13日 Asuka 27日 Chisato
14.28日 エアフローヨガ★★ YUNA	SHIZU		休館日			
11:45-13:00 7日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 14日 ギアゾーンヨガビギナー★ 21日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ 28日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 1日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 8日 りらっくすヨガ★ 晴渚 15日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 22日 ベーシックヨガ★ 晴渚	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★★ 2.9日 YUNA 23.30日 Miku 16日 バンドフローヨガ★ Miku		12:00-13:15 4.18日 ビギナーベーシックピラティス★ 11日 フローピラティス★★★ Mizuki 25日 11:45-13:00 りらっくすヨガ★ chieko	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★★ 5日 Miku 12.26日 Misuzu 19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 ★★★ 6.20日 SAYAKA 27日 Chisato 13日ホイールヨガビギナー★ Asuka
HIROMI						
	13:30-14:30 1.15日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 8.22日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい 29日(火)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 12:00-14:00 エアフローヨガ初心者向けWS Miku, Misuzu				13:35-14:50 ベーシックヨガ 5日★ 12.26日★★★ Hanako 19日 ベーシックヨガ★ TAKEC	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★★ Misuzu
					15:20-16:35 5.19日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC エアフローヨガ★★★ 12日 chieko 26日 Miku	15:20-16:20 POPピラティス ★★★ YUKI
18:30-19:45 7.21日 エアリストラティブYin Flow★ 28日 エアフローヨガ★★★ YUKIE 14日エアフローヨガ★★★ Miku	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 2.16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 9.30日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 23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		
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ YUKIE 14日 フローヨガ★★★ Hanako	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 15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 4.18日 ベーシックヨガ★ 11日 ホイールヨガビギナー★ 25日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC		

エアフローヨガ初心者向けワークショップ
 4/29(火・祝) 12:00-14:00
 担当: Miku, Misuzu