

3月スケジュール

日暮里スタジオ



平日 → 9:30~22:00
土日 → 8:15~17:00

※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
					8:35-9:35 11.18.25日 ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ KUMI
10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★	10:05-11:20 4日 アロマヨガ★ MAIKA 11日 りらくすヨガ★ 18日 ハタ&リストラティブヨガ★ 25日 ヨガニードラ★	10:05-11:20 コンディショニングヨガ★★
20日 ホイールヨガ★ HIROMI	MAIKA	22日 ハタ&リストラティブヨガ★ Masami		chieko	あけみ	5日 ホイールヨガ★ MAIKO
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ MAIKA	11:45-13:00 7日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 14日 りらくすヨガ★ haruna 28日 ベーシックヨガ★ RIKA	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Miku	休館日	12:00-13:15 フローピラティス ★★	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Miku	11:50-13:05 ベーシックヨガ★
6日→SHIZU		8.22日→MAIKA 29日→SHIZU		Mizuki 24日 アロマヨガ★ MAIKA		26日 ホイールヨガ★ MAIKO
	21日祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ Miku 10:00-11:15 エアフローヨガ★ Miku 11:40-12:55 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC 13:20-14:35 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC				13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Miku	13:35-14:50 12.26日 エアフローヨガ★ SHIZU
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YUKIE	18:30-19:45 りらくすヨガ ★ Miku	18:30-19:45 1.15日 ビギナーベーシックピラティス★ なお		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★		5日 → エアフローヨガ★★ Miku
20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★★ YUKIE	7日 18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI	8日 ヴィンヤサフローヨガ★ Shizu 22日 ホイールヨガ★ Shizu 29日 ヴィンヤサフローヨガ★ Miku		SHIZU	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ SHIZU	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI
	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ SHIZU	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ KUMI		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ Miku		3月19日 12:00-14:30 エアフローヨガ初心者向けWS

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

