3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
		7:30-8:30 13日　朝ヨガ ★ Miku	休館日		※第一週休講 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ MAIKA	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ Miku 3日 SAYAKA
10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 18日　ギアゾーンヨガLv.Zero ★ 4日　ホイールヨガビギナー ★ HIROMI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV. 1 ★★ Masami		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 1日　MAIKA	10:05-11:20 9.23日 ハタ&リストラティブヨガ★ 16.30日　りらっくすヨガ★ aki 2日　アロマヨガ★　MAIKA	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 3.17.31日　SAYAKA 10.24日　Asuka
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ MAIKA 18日　SHIZU	11:45-13:00 5日　ヴィンヤサフローヨガ★　しなこ 12日　りらっくすヨガ★　haruna 19日　ホイールヨガビギナー★　しなこ 26日　ベーシックヨガ★　haruna	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Miku		12:00-13:15 フロー ピラティス ★★ Mizuki 22日　アロマヨガ★ Hanako	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Miku	11:50-13:05 17.31日ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA 10日 ヴィンヤサフローヨガ★★ 24日　ホイールヨガビギナー★ Asuka
	13:30-14:30 骨盤メンテナンスヨガ（マタニティ可） ★ あい	20日(水)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★　Miku 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★　しなこ 11:50-13:05 ギアゾーンヨガLv.1★★　SAYAKA 13:25-14:40 エアフローヨガ★★　SAYAKA			13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Hanako 9日　ホイールヨガビギナー★ Asuka	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ MAIKA
18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 25日　エアリストラティブYin Flow★ YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ MAIKA	18:30-19:45 6日 ホイールヨガビギナー ★ KAZUSA 13.27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	15:20-16:35 9.23.30日 エアフローヨガ★★ MAIKA 2.16日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MAIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ KAZUSA		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ TAKEC		

3/3（日）　11：45～14：45
身体が硬い人のためのワークショップ
担当：NAO

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