

6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 10.17.24日 ヒキ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 ★★ MAIKA
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 3日 アロマヨガ★ MAIKA 10日 りらっくすヨガ★ 17日 ハタ&リストラティブヨガ★ 24日 ヨガニードラ★ あけみ	10:05-11:20 コンディショニングヨガ★★ 11日 ホイールヨガ★ MAIKO
5日 ホイールヨガ★ HIROMI	SHIZU 6.27日→Miku	Masami	休 館 日	chieko 23日→MAIKA	4日→ヴィンヤサフローヨガ★ Shizu	
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ MAIKA 12日→Miku	11:45-13:00 6日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなご 13日 りらっくすヨガ★ haruna 20日 ホイールヨガ★ しなご 27日 ベーシックヨガ★ RIKA	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Miku 14日 → SHIZU		12:00-13:15 フローピラティス★★	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Miku ※24日休講	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 25日 ホイールヨガ★ MAIKO 4日→りらっくすヨガ★ Miku
				16日 アロマヨガ★ Mizuki	13:35-14:50 ベーシックヨガ★ 17日 ホイールヨガ★ Miku ※24日休講	13:35-14:50 エアフローヨガ★ 11日 エアフローヨガ★★ SHIZU 25日→エアフローヨガ★★ Miku
		18:30-19:45 14日 ヴィンヤサフローヨガ★ Shizu 28日 ホイールヨガ★ Shizu 18:45-19:45 ピギナーベーシックピラティス★ 7日→YUKI、21日→なお			15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ MAIKA 17日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YUKIE 5日→SHIZU	18:30-19:45 アロマヨガ★ MAIKA			18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ SHIZU		
20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★★ YUKIE 5日→RIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MAIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ SHIZU 14日→MAIKA			20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 2日 ホイールヨガ★ Miku	
					6月24日 11:45-14:45 股関節WS SAORI	

ピラティスのみ
時間が変更になりました!



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