

# 10月スケジュール

# 日暮里スタジオ

平日 → 9:30~22:00  
土日 → 8:00~17:00

※毎週木曜日は休館日です。

運動量小クラス★ 運動量小〜中クラス★★ 運動量中クラス★★★

月	火	水	木	金	土	日	
					8:35-9:35 ピ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 ★★ HIROMI 31日 ホイールヨガ ★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Miku	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 ハタ&リストラティブヨガ ★ あけみ	10:05-11:20 コンディショニングヨガ ★★ MAIKO 16日 ホイールヨガ ★ MAIKO 30日 ホイールヨガ ★ KARI	
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ MAIKA	11:45-13:00 18日 ホイールヨガ ★ しなこ 25日 ベーシックヨガ ★ RIKA	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	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ MAIKO 23日 ホイールヨガ ★ MAIKO 30日 ベーシックヨガ ★ KARI	
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ MAIKA	18:30-19:45 19日 ピギナーベーシックピラティス ★ なお 26日 ホイールヨガ ★ Shizu		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ MAIKA	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Miku	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ Miku	
20:10-21:25 ヴァイヤサフローヨガ ★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MAIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ KUMI		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ Miku	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ MAIKA	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI	
							10月16日 (日) 日暮里スタジオOPEN!!



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