

10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	
		↓ 2.30日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku			※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 ★★ 6日 バンドフローヨガ★★ Miku 20日 MAIKA	
10:00-11:30 7.21日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 28日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ HIROMI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU	10:00-11:30 2日 ハタ&リストラティブヨガ★ 9日 りらっくすヨガ★ 16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 23日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 30日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ Masami	休 館 日	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 ★ 20日 SAYAKA 6.13.27日 Asuka	
12:00-13:15 エアフローヨガ★★ 21日 Miku 28日 YUNA 7日 ビギナーベーシックピラティス★ YUNA	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 29日 ホイールヨガビギナー★ しなこ	12:00-13:15 エアフローヨガ★★ Miku 16日 エアフローヨガ★★★ TAKEC 30日 バンドフローヨガ★★		12:00-13:15 フローピラティス★★★ 11.25日 ビギナーベーシックピラティス★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 19日ホイールヨガビギナー★ Miku	11:50-13:05 20日ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA 6.13日ヴィンヤサフローヨガ★★ 27日ホイールヨガビギナー★ Asuka	
14日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 バンドフローヨガ★ Miku 10:00-11:15 アロマヨガ★ HIROMI 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ SAYAKA	13:30-14:30 1.15.29日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 8.22日 産後ヨガ★ あい				13:35-14:50 5.19日 ベーシックヨガ★★ Hanako 12.26日 ベーシックヨガ★ aki	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 20日 バンドフローヨガ★★ MAIKA	
18:30-19:45 7.21日エアフローヨガ★★ 28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 2.16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 9.23日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 30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	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ TAKEC	15:20-16:35 12.26日 エアフローヨガ★★ MAIKA 5.19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 1.29日 エアフローヨガ★★ 15日 バンドフローヨガ★★ 8.22日 ビギナーベーシックピラティス★ MAIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Kei		20:10-21:25 4.18日 ベーシックヨガ★ 11.25日 ホイールヨガ★ TAKEC			

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

