

4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
 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
		↓10.24日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku			※第一週休講 8:35-9:35 ピ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 7.21日 MAIKA
10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★★ 15日 ギアゾーンヨガLv.Zero ★ 1日 ホイールヨガピギナー ★ HIROMI 22日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Haruka	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 19日 MAIKA	10:05-11:20 6.20日 ハタ&リストラティブヨガ★ 13.27日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 7.21日 SAYAKA 14.28日 Asuka
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ 15日 ピギナーベーシックピラティス★ MAIKA	11:45-13:00 2日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 9日 りらっくすヨガ★ haruna 16日 ホイールヨガピギナー★ しなこ 23日 ベーシックヨガ★ haruna 30日 ホイールヨガピギナー★ しなこ	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日 ピギナーベーシックピラティス★ Mizuki 19日 12:00-13:00 POPピラティス★★ YUKI	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Miku 6日 Megumi	11:50-13:05 7.21日ギアゾーンヨガLv.1★★★ SAYAKA 14.28日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ Asuka
29日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ TAKEC 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.Zero★ TAKEC 11:45-15:15 ハムストリングWS SHU	↓2.9.16.23日 13:30-14:30 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ あい				13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Hanako 13.27日 ホイールヨガピギナー★ Asuka	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ MAIKA 7日 Kei 21日 KAZUSA
18:30-19:45 1.15日 エアフローヨガ★★★ 8.22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 3.17日 ギアゾーンヨガピギナー★ 10日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 24日 ピ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 19日 Miku	15:20-16:35 13.27日 エアフローヨガ★ MAIKA 6.20日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI 14日 Sayaka
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 ★★★ 30日 ピ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 ベーシックヨガ ★ TAKEC 19日 ホイールヨガピギナー★ Miku	4/29 (月・祝) 11:45~15:15 ハムストリングワークショップ 担当: SHU	

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

