

# 5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
		↓1.15.29日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku			※第一週休講 8:35-9:35 ヒキナーベーシックピラティス ★ MAIKA	※26日休講 8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ Miku 19日 MAIKA
10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 13日 ホイールヨガヒキナー ★ 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	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 4.18日 ハタ&リストラティブヨガ★ 11.25日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 5.19日 SAYAKA 12日 Asuka
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ 13日 ビギナーベーシックピラティス★ MAIKA	11:45-13:00 7日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 14日 りらっくすヨガ★ 晴渚 21日 ホイールヨガヒキナー★ しなこ 28日 ベーシックヨガ★ 晴渚	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Miku 1日 Megumi		12:00-13:15 フロー ピラティス ★★ 10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 ★★ Miku 18日 MAIKA	11:50-13:05 5.19日ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA 12日ヴィンヤサフローヨガ★★ 26日ベーシックヨガ★ Asuka
6日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ Miku 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1★★ YUKIE 11:40-12:55 エアリストラティブYinFlow★ YUKIE 13:20-14:35 アロマヨガ★ MAIKA	13:30-14:30 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ あい			3日(金)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ chieko 10:00-11:15 フローヨガ★★ chieko 11:40-12:55 ホイールヨガヒキナー★ しなこ 13:20-14:35 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ MAIKA 19日 KAZUSA 26日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Asuka
18:30-19:45 13.27日 エアフローヨガ★★ 20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 1.15日 ギアゾーンヨガヒキナー★ 8.22日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 29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 11.25日 エアフローヨガ★★ MAIKA 4.18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 ★★ 21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 ベーシックヨガ ★ 17.31日 ホイールヨガヒキナー★ TAKEC	5/26 (日) 9:30~11:30 太陽礼拝ワークショップ 担当: MAIKA, Miku	

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

