

7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
		↓3.17.31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 ★★ Miku 21日 MAIKA
10:00-11:15 1.22日ギアゾーンヨガLv.1★★★ 8日 ホイールヨガビギナー★ 29日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ HIROMI	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU	10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 24日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Masami	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 6.20日 ハタ&リストラティブヨガ★ 13日 りらっくすヨガ★ aki 27日 りらっくすヨガ★ 百合香	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 7.21日 SAYAKA 14.28日 Asuka
12:00-13:15 1.22日 エアフローヨガ★★★ 8.29日 ビ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 ホイールヨガビギナー★ しなこ 23日 ベーシックヨガ★ haruna 30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 ★★ 17日 バンドフローヨガ★★★ Miku		12:00-13:15 フローピラティス★★★ 19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 20日 MAIKA	11:50-13:05 7.21日ギアゾーンヨガLv.1★★★ SAYAKA 14日ヴィンヤサフローヨガ★★★ 28日ホイールヨガビギナー★ Asuka
15日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★ MAIKA 10:00-11:15 アロマヨガ★ HIROMI 11:40-12:55 ホイールヨガ★★ Miku 13:20-14:35 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI	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 6.20日 ベーシックヨガ★★★ Hanako ベーシックヨガ★ 13日 aki 27日 YUKA	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★★ MAIKA 21日 KAZUSA 28日 バンドフローヨガ★★★ MAIKA
18:30-19:45 1.22日 エアフローヨガ★★★ 8.29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 ギアゾーンヨガビギナー★ 10.24日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 31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 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
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 ★★★ 23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 5.19日 ベーシックヨガ★ 12.26日 ホイールヨガ★★ TAKEC		

全てのレッスンプリ予約制となります。

<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

