

8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
		↓7.21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 24日 YASUYO 31日 Mizuki	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ Miku 18日 MAIKA
10:00-11:15 5日ギアゾーンヨガLv.1★★ 19日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ HIROMI 26日ヴィンヤサフローヨガ★★ Asuka	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 ★★★ Masami	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 23.30日 MAIKA	10:05-11:20 3.17.31日 ハタ&リストラティブヨガ★ 10.24日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 4.18日 SAYAKA 11.25日 Asuka
12:00-13:15 5日 ホイールヨガビギナー★ Miku 26日 エアフローヨガ★★ MAIKA 19日 ピラティス&ストレッチ★ MAIKA	11:45-13:00 6日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 13日 りらっくすヨガ★ 晴渚 20日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 27日 ベーシックヨガ★ 晴渚	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Miku 21日 ハンドフローヨガ★★ Miku		12:00-13:15 フロー ピラティス★★ 16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	11:50-13:05 4.18日ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA 11日ヴィンヤサフローヨガ★★ 25日ホイールヨガビギナー★ Asuka
12日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ Miku 10:00-11:15 コンディショニングヨガ★ MAIKO 11:40-12:55 ホイールヨガ★ MAIKO 13:20-14:35 エアフローヨガ★ MAIKA	※13日休講 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 3.17.31日 ベーシックヨガ★★ 10.24日 ベーシックヨガ★ Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 25日 ハンドフローヨガ★★ MAIKA 18日 KAZUSA
18:30-19:45 26日エアフローヨガ★★ 5.19日 エアリストラティブYin Flow★ YUKIE	18:30-19:45 6.27日 りらっくすヨガ★ TAKEC アロマヨガ★ 13日 MAIKA 20日 aki	18:30-19:45 7日 ギアゾーンヨガビギナー★ 21日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 28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 10.24.31日 エアフローヨガ★★ MAIKA 3.17日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI 11日 15:20-16:35 ホイールヨガ★ Asuka
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE	20:10-21:25 6.27日 エアフローヨガ★★ TAKEC 13日 ビギナーベーシックピラティス★ MAIKA 20日 ウーマンライフヨガ★★ aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Kei		20:10-21:25 2.16.30日 ベーシックヨガ★ 9.23日 ホイールヨガ★ TAKEC	☀️夏季休館日☀️ 8/14(水)8/15(木)	

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

