

# 3月スケジュール

# 北千住スタジオ



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
			<b>休館日</b>		8:35-9:35 エアフロ-ヨガ ●● AYA	8:35-9:35 朝ヨガ ● YU 16日 バンドフロ-ヨガ ● YUUKA
10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ●●● 10:00-11:15 17日 バンドフロ-ヨガ ●● Masami 31日 ギアゾーンヨガピギナー ● Chisato	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ●● AYA 11日 やさしいエアフロ-ヨガ ●	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ● EMI 5日ピギナーピラティス&ホイル ●	<b>20日(木)祝日プログラム</b> 8:35~9:35 AYA バンドフロ-ヨガ ● 10:00~11:15 NAMIKI エアフロ-ヨガ ●● 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ● 13:20~15:20 YU & AYA 初心者向け 🌿 太陽礼拝WS	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ●● 7日、28日 → YU 14日、21日 → AYA	10:05-11:20 ピギナーベーシックピラティス ● 29日 ギアゾーンヨガLv.1 ●● TOMOMI 15日 バンドフロ-ヨガ ●● AYA	10:05-11:20 2日、23日 ピギナーベーシックピラティス ● TOMOMI 16日 ギアゾーンヨガLv.Zero ● YUKIE 30日 バンドフロ-ヨガ ●● YU
12:00-13:15 エアフロ-ヨガ ●● Kimi	11:45-13:45 4日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ●●● 18日 ギアゾーンヨガLv.3 ●●●●● 11:45-13:30 25日 バンドフロ-ヨガー ●●● SHU 11:45-13:00 11日 ギアゾーンヨガLv.1 ●● YURIE	11:45-13:00 5日、19日 エアフロ-ヨガ ●● 12日、26日 エアフロ-ヨガ ●●● MITSUE		11:45-13:00 7日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● YU 14日、21日 バンドフロ-ヨガ ●● AYA 28日 ホイルヨガピギナー ● YU	11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ● SAYOKO	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ ●● YU 16日 → maya
		13:30-15:00 5日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ●●● 12日、19日 ギアゾーンヨガLv.2 ●●●●● 13:30-14:45 26日 ホイルヨガ ●● MITSUE		13:30-14:45 28日のみ やさしいエアフロ-ロー-ヨガ ● AYA	13:35-14:50 アライメントヨガ ●● SAYOKO	13:35-14:35 2日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● YU 9日 ギアゾーンヨガピギナー ● RIKA 16日 ギアゾーンヨガピギナー ● maya 23日、30日 りんくすヨガ ● 晴渚
		18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ●● 25日 ホイルヨガピギナー ● YU		18:30-19:45 ギアゾーンヨガピギナー ● Mari	15:20-16:35 エアフロ-ヨガ ●● YU 1日 やさしいエアフロ-ヨガ ●	15:00-16:45 9日 ホイルヨガ ●●● SHU 15:00-16:15 2日、30日 ギアゾーンヨガLv.1 ●● MOMO エアフロ-ヨガ ●● 16日 AYA / 23日 YUUKA
18:45-19:45 ピラティス ●● Kumiko	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ●● 4日、18日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● 11日、25日 バンドフロ-ヨガ ●● YU	20:10-21:25 5日、19日 エアフロ-ヨガ ●● AYA 12日、26日 ホイルヨガピギナー ●● Mari		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ● YUKIE	17:00-18:15 1日、22日 ホイルヨガピギナー ● YU 8日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ●●セヒ 15日 ベーシックヨガ ● kei 29日 ヴィンヤサフロ-ヨ ●● HARUYA	清澄白河店からYUUKA先生が 北千住で初レッスン♪ 16日 8:35-9:35 バンドフロ-ヨガ ● 23日 15:00-16:15 エアフロ-ヨガ ●●
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ●● 24日、31日 エアフロ-ヨガ ●●● Tsukasa				20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ●● YUKIE	3/9 (日) 10:30-12:30 初心者向け 🌿 エアフロ-WS YU & AYA	

※全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■ ヨガ/ピラティス/ホイルヨガ/バンドフロ- : 20名 ■ エアフロ-ヨガ : 8名 ■ ギアゾーンヨガLvZERO : 17名

