

3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
		↓5.19日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku			※第1週はビル清掃のため休講 8:35-9:35 ピギナーベーシックピラティス ★ 8.15日 YASUYO 22.29日 Anna	8:35-9:35 9日 やさしいエアフローヨガ★ 16.30日 エアフローヨガ★★★ 2日 ハンドフローヨガ★ Miku 23日 エアフローヨガ★★★ Kei
10:00-11:15 3.17.31日 ピギナーベーシックピラティス★	10:00-11:15 エアフローヨガ★★★ 11日 やさしいエアフローヨガ★ SHIZU	10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 10:00-11:15 26日 ハンドフロー&りらっくすヨガ★ Masami	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ chieko 21日ホイルヨガピギナー★ Miku	10:05-11:20 15.29日 ハタ&リストラティブヨガ★ 8.22日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 2.16.30日 SAYAKA 9.23日 Asuka
10.24日 エアフローヨガ★★★ YUNA	11:45-13:00 11:45-13:00 3.31日 ホイルヨガピギナー★ 10日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 17日 ギアゾーンヨガピギナー★ 24日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ HIROMI	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★★ 19日 ハンドフローヨガ★★★ Miku		12:00-13:15 7.28日 ピギナーベーシックピラティス★ 14日 フローピラティス★★★ Mizuki 21日 ピギナーベーシックピラティス★ Anna	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★★ 15日ホイルヨガピギナー★ Miku	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ 2.16.30日 SAYAKA 9日 Asuka 23日ホイルヨガピギナー★Asuka
	13:30-14:30 4.18日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 11.25日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい			20日(木)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★★ Miku 10:00-11:15 アロマヨガ★ 百合香 11:40-12:55 フローヨガ★★★ 百合香 13:20-14:35 ギアゾーンヨガピギナー★ Shizu	13:35-14:50 ベーシックヨガ 1.15.29日★ 8.22日★★★ Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★★ Misuzu
					15:20-16:35 1.15日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC 8.22日 エアフローヨガ★★★ 29日 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu	15:20-16:20 POPピラティス ★★★ YUKI
18:30-19:45 3.24日 エアリストラティブYin Flow★ 17.31日 エアフローヨガ★★★ YUKIE 10日 ハンドフローヨガ★★★ RIKA	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香 25日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu	18:30-19:45 5.19日 ギアゾーンヨガピギナー★ 12日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 26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 20:10-21:25 7.21日 ベーシックヨガ★ 14日 ホイルヨガピギナー★ 28日 ハンドフロー&ピラティス★ TAKEC	
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ YUKIE 10日 フローヨガ★★★ Hanako	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 18日 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ U				

骨盤調整ワークショップ
 3/1 (土) 10:00~13:00
 担当: KAZUNE

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ●通常ヨガ/ホイルヨガ/ピラティス→17名 ●エアフローヨガ→8名

