

5月スケジュール

北千住スタジオ

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
			休館日		8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ AYA 17日 → YU	8:35-9:35 朝ヨガ ★ YU 11日 ギアゾーンヨガピギナー ★ Masami
10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ Masami	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYA	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス ★ EMI 7日 ピギナーピラティス&ホィール★		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YU 16日 → AYA	10:05-11:20 ピギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 31日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★	10:05-11:20 4日、25日ピギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 11日 ホィールヨガピギナー★ YU 18日 バンドフローヨガ★★ YU
12:00-13:15 エアフローヨガ ★ Kimi	11:45-13:45 13日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ 20日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ SHU 11:45-13:00 27日ギアゾーンヨガーピギナー★TAKEC	11:45-13:00 7日、14日 エアフローヨガ ★★ 21日、28日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:45-13:00 2日、23日 ホィールヨガピギナー ★ YU 9日、30日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 16日 ベーシックヨガ ★ AYA	11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO 13:35-14:50 アライメントヨガ ★★ SAYOKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 18日 エアリストラティブYinFlow★ maya
5日(月)祝日プログラム	6日(火)祝日プログラム	13:30-15:00 7日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ 21日、28日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ 13:30-14:45 14日 ホィールヨガ ★★ MITSUE		13:30-14:45 2日のみ ヴィンヤサフローヨガ ★ Marina	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 3日 やさしいエアフローヨガ ★	13:35-14:35 4日、11日 バンドフローヨガ★ AYA 18日 ギアゾーンヨガピギナー★maya 25日 りらくすヨガ★ 晴渚
8:35~9:35 AYA 朝ヨガ ★ 10:00~11:15 NAMIKI アロマヨガ ★ 11:40~12:55 NAMIKI エアフローヨガ ★★ 13:20~14:35 YU ホィールヨガピギナー ★	8:35~9:35 Masami ギアゾーンヨガピギナー ★ 10:00~11:15 Masami ギアゾーンヨガLv.Zero ★ 11:40~12:55 YU バンドフローヨガ ★★ 13:20~14:35 AYA エアフローヨガ ★★	18:30-19:45 バンドフローヨガ ★ AYA 28日 ベーシックヨガ ★		17:00-18:15 3日、31日 バンドフローヨガ ★★ YU 10日 ヴィンヤサフローヨガ★★セビ 17日 アロマヨガ★ サヤカ 24日 ベーシックヨガ ★ kei	15:00-16:15 4日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 18日 ホィールヨガ ★★ MOMO 11日、25日 エアフローヨガ★★ AYA	
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU 27日 ホィールヨガピギナー ★	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ AYA 7日 やさしいエアフローヨガ ★		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE 30日 → YUMIKO	20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE 30日 ピラティス&ストレッチ★★ YUMIKO	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 26日 エアフローヨガ★★★★	20:10-21:25 20日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 13日、27日 バンドフローヨガ ★★ YU		時間変更!			

※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/ホィールヨガ/バンドフロー：20名 ■エアフローヨガ：8名 ■ギアゾーンヨガLvZERO：17名

