

5月スケジュール

日暮里スタジオ



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
		↓7.21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 ビギナーベーシックピラティス ★ 10.24.31日 Anna 17日 Mizuki	8:35-9:35 4日 バンドフローヨガ★ 11日エアフローヨガ★★★ 25日 やさしいエアフローヨガ★ Miku 18日 エアフローヨガ★★★ SAYAKA
10:00-11:15 12.26日 ビギナーベーシックピラティス★ 19日 エアフローヨガ★★ YUNA	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 13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 ★★★ 7日 10:00-11:15 バンドフロー&りらっくすヨガ★ Masami		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	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 Chisato
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:45-13:00 13日 りらっくすヨガ★ 晴渚 20日 ホイールヨガビギナー★ しなご 27日 ベーシックヨガ★ 晴渚	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★★ 21日 バンドフローヨガ★ Miku	休 館 日	12:00-13:15 ビギナーベーシックピラティス★ 30日 フローピラティス★★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 3日 Kei 10.17.31日 Misuzu 24日ホイールヨガビギナー★Miku	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ 4日 SAYAKA 11.25日 Chisato 18日ホイールヨガビギナー★SAYAKA
	13:30-14:30 13.27日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 20日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい				13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako 10日コンディショニングヨガ★★★ Miku 17日 ベーシックヨガ★★★aki	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ Misuzu
5日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ Misuzu 10:00-11:15 アロマヨガ★ HIROMI 11:45-13:00 ホイールヨガビギナー★ HIROMI 13:30-14:45 ヴァンヤサフローヨガ★★ Haruka	6日(火)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ Hanako 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Miku 12:00-14:00 太陽礼拝初心者向けWS Miku,SHIZU				15:20-16:35 3.17日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC エアフローヨガ★★★ 10.31日 Miku 24日 Misuzu	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI
18:30-19:45 12.26日 エアリストラティブYin Flow★ 19日 エアフローヨガ★★★ YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香 13日 ベーシックヨガ★ YUKA 20日 アロマヨガ★ Eri	18:30-19:45 7.21日 ギアゾーンヨガビギナー★ 14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		
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★★ 20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		20:10-21:25 2.16.30日 ベーシックヨガ★ 9日 ホイールヨガビギナー★ 23日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC		

☀️ 太陽礼拝初心者向けワークショップ 🌿
 5/6 (火・祝) 12:00-14:00
 担当: Miku, SHIZU

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