

6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			
	<p>10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ Masami 30日 ギアゾーンヨガビギナー★</p> <p>12:00-13:15 エアフローヨガ ★★★ Kimi</p> <p>18:45-19:45 ピラティス ★★★ Kumiko</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 23日、30日 エアフローヨガ★★★ Tsukasa 2日 エアフローヨガ★★★ YU</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ AYA</p> <p>11:45-13:45 10日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ 17日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHII 11:45-13:00 3日ギアゾーンヨガビギナー★TAKEC 24日ギアゾーンヨガLv.Zero★YURIE</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ YU</p> <p>20:10-21:25 3日、17日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 10日、24日 バンドフローヨガ ★★ YU</p>	<p>10:00-11:15 ピガナーベーシックピラティス ★ EMI 4日 ピガナーピラティス&ホイール★</p> <p>11:45-13:00 4日、11日 エアフローヨガ ★★★ 18日、25日 エアフローヨガ ★★ MITSUE</p> <p>13:30-15:00 4日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 18日、25日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★ 13:30-14:45 11日 ホイールヨガ ★★ MITSUE</p> <p>18:30-19:45 バンドフローヨガ ★ AYA</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ AYA 4日 やさしいエアフローヨガ ★</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ YU 13日やさしいエアフローヨガ ★</p> <p>11:45-13:00 6日、20日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 13日、27日 ホイールヨガビギナー ★ YU</p> <p>13:30-14:45 13日のみ ヴィンヤサフローヨガ ★ Marina</p> <p>14日のみ ギアゾーンヨガLv. Zero★ Masami</p> <p>18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE</p> <p>20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ YUKIE</p>	<p>8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ AYA</p> <p>10:05-11:20 ピガナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 28日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★</p> <p>11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO</p> <p>13:35-14:50 アライメントヨガ ★★★ SAYOKO</p> <p>15:20-16:35 エアフローヨガ★★★ YU 21日→MIHIRO 28日→YUUKA</p> <p>17:00-18:15 7日 バンドフローヨガ ★★ YU 21日バンドフローヨガ★ MIHIRO 14日 ヴィンヤサフローヨガ★★セヒ 28日 ベーシックヨガ ★ kei</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ YU</p> <p>10:05-11:20 ピガナーベーシックピラティス★ TOMOMI 9日 ギアゾーンヨガビギナー★ 15日、22日バンドフローヨガ ★★ YU</p> <p>11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 15日 エアリストラティブYinFlow★ maya</p> <p>13:35-14:35 1日、8日、29日バンドフローヨガ★AYA 15日 ギアゾーンヨガビギナー★maya 22日 りらっくすヨガ★ 晴渚</p> <p>15:00-16:15 8日 ギアゾーンヨガLv. 1 ★★ 22日 ホイールヨガビギナー ★ MOMO</p> <p>15日、29日 エアフローヨガ★★ AYA</p> <p>6/1(日) 15:00-17:00 初心者向け太陽礼拝WS YU & AYA</p>
※全てのレッスンが予約制となります。	＜定員＞ ■ヨガ/ピラティス/ホイールヨガ/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					

RYTの養成を受講した
卒業生のレッスンです！
無料チケットでレッスン参加可能！

7月5日（土）15:20～18:20
呼吸の評価WS

担当：Masami

6月レッスン公開と同時に予約開始となります！
月会員：4,000円／会員外：4,500円

