

6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	
		↓ 4.18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 ★ Miku	8:35-9:35 1日 バンドフローヨガ★ Miku エアフローヨガ★★ 8.15日 Kei 22.29日 Miku	
10:00-11:15 2.16.30日 ビギナーベーシックピラティス★ 9.23日 エアフローヨガ★★ YUNA	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 3日 やさしいエアフローヨガ★ SHIZU 10日 エアフローヨガ★★ U 24日 エアリストラティブYinFlow★ MAKO	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka	休 館 日 	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 7.21日 ハタ&リストラティブヨガ★ 14.28日 りらくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 1.15.29日 SAYAKA 8.22日 Chisato	
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:45-13:00 3日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 10日 りらくすヨガ★ 晴渚 17日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 24日 ベーシックヨガ★ 晴渚	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 18日 バンドフローヨガ★ Miku		12:00-13:15 ビギナーベーシックピラティス★ 6.20日 Mizuki 13日 Anna 30日 フロピラティス★★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 7.28日 Miku 14日 Misuzu 21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 ★★ 1.29日 SAYAKA 8.22日 Chisato	15日ホイールヨガビギナー★ SAYAKA
	13:30-14:30 3.17日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 10.24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 21日 ベーシックヨガ★ YUKA	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ Misuzu 22日 SHIZU	
18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 2.9日 Misuzu 23日 YUKIE エアリストラティブYinFlow★ 16.30日 YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 4.18日 ギアゾーンヨガビギナー★ 11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	15:20-16:35 7.21.28日 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC 14日 やさしいエアフローヨガ★ Miku	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI	
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 2.9日 Asuka 16.23.30日 YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 17日 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu 24日 エアフローヨガ★★ SHIZU	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ U		20:10-21:25 6.20日 ベーシックヨガ★ 13日 ホイールヨガビギナー★ 27日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC	哲学ワークショップ ☺ 6/29 (日) 13:35-16:35 担当: KARI		

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