

7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
10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv. 1&2 ★★★ Masami	10:00-11:15 1日、8日 エアフローヨガ★★ AYA 29日 ベーシックヨガ ★ AYA 22日 エアフローヨガ ★★ サヤカ 15日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ EMI 16日ビギナーピラティス&ホイール★	休館日 WSの開催日程 呼吸の評価WS 7月5日（土） 15:20~18:20 担当：Masami ダンス エアフローWS ◎7月19日（土） 13:10~16:10 @清澄白河 ◎7月20日（日） 10:00~13:00 @南流山 ◎8月11日（月・祝） 13:30~16:30 @北千住 担当：YU	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YU 11日 → AYA	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ AYA 19日 → YU 10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 26日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO	8:35-9:35 朝ヨガ ★ YU 20日 → AYA 10:05-11:20 6日、27日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 13日 ホイールヨガビギナー★ YU 20日 バンドフローヨガ ★ AYA 11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 20日 エアリストラティブYinFlow★ maya 13:35-14:35 6日 バンドフローヨガ ★ AYA 13日 ベーシックヨガ ★ AYA 20日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 27日 りらっくすヨガ ★ 晴渚 15:00-17:00 20日ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SHU 15:00-16:15 13日 ホイールヨガビギナー★ MOMO 27日ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 6日 エアフローヨガ★★ AYA
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Kimi 28日 → YU	11:45-13:45 1日、29日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ 22日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 8日 ベーシックヨガ ★ AYA 15日 バンドフローヨガ★★ TAKEC	11:45-13:00 2日、9日、16日 エアフローヨガ ★★★ 23日、30日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:45-13:00 11日 ベーシックヨガ ★ AYA 18日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 4日、25日 ホイールヨガビギナー ★ YU		
14:00-15:15 28日のみ ヴィンヤサフローヨガ ★★ 圭子	21日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 YU ホイールヨガビギナー ★ 10:00~11:15 NAMIKI ピラティス ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★ 13:20~14:35 AYA エアフローヨガ ★★	13:30-15:00 2日、9日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 23日、30日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★ 13:30-14:45 16日 ホイールヨガ ★★ MITSUE		13:30-14:45 25日のみ ベーシックヨガ ★ AYA		
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU 29日 ホイールヨガビギナー ★	18:30-19:45 2日、16日、30日 ベーシックヨガ ★AYA 9日 バンドフローヨガ ★ AYA 23日 → YU		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	17:00-18:15 12日バンドフローヨガ ★★ YU 19日 ヴィンヤサフローヨガ ★ セヒ 26日 ベーシックヨガ ★ kei	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 28日 エアフローヨガ★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 8日、22日 バンドフローヨガ ★★	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ AYA 23日やさしいエアフローヨガ ★ YU		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE		

※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

