

# 7月スケジュール

# 日暮里スタジオ

営業時間  
平日 → 6:30~22:00  
土日 → 8:15~17:00  
祝日 → 8:15~16:00

※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
		↓2.16.30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 19日 YASUYO	8:35-9:35 6日 バンドフローヨガ★ エアフローヨガ★★ 13.20日 Miku 27日 Kei
10:00-11:15 7.28日 ビギナーベーシックピラティス★	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 8日 やさしいエアフローヨガ★ SHIZU 15日 エアリストラティブ YinFlow★ MAKO	10:00-11:30 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 5.19日 ハタ&リストラティブヨガ★ 12.26日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 6.20日 SAYAKA 13.27日 Chisato
14日 エアフローヨガ★★ YUNA			休 館 日			
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:45-13:00 1日 ヴァンヤサフローヨガ★ しなこ 8日 りらっくすヨガ★ 晴渚 15日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 22日 ベーシックヨガ★ 晴渚 29日 フローヨガ★★ あい	12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ 16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★ 25日 フローピラティス★★ Mizuki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Misuzu 26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 ★★ 6.20日 SAYAKA 13.27日 Chisato
21日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC 9:55-11:10 ギアゾーンヨガLv.1★★★ TAKEC 12:00-14:00 エアフローヨガ初心者向け WS Miku,Misuzu	13:30-14:30 1.15.29日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 8.22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 26日 TAKEC	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ Misuzu
					15:20-16:35 5.19.26日 エアリストラティブ Yin Flow★ TAKEC 12日 エアフローヨガ★★ Miku	15:20-16:20 POPピラティス ★★ YUKI 27日ホイールヨガビギナー★SAYAKA
18:30-19:45 エアリストラティブ YinFlow★ 7日 YUKIE エアフローヨガ★★ 14.28日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 2.16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 9.23日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 30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 ★★ 7日 YUKIE 14.28日 Asuka	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 22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 4.18日 ベーシックヨガ★ 11日 ホイールヨガビギナー★ 25日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC		

📖 初心者向けエアフローヨガ  
ワークショップ👉  
7/21(月)12:00-14:00  
担当: Miku, Misuzu

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