

10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
			定休日		8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ YUUKA	8:35-9:35 朝ヨガ ★ YU
10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ Masami	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YUUKA 21日 → やさしいエアフローヨガ★	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ EMI 15日ビギナーピラティス&ホィール★		10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YU → 3日、17日、31日 YUUKA → 10日、24日	10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 25日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 18日バンドフローヨガ★★ SAYOKO	10:05-11:20 5日、26日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 12日 バンドフローヨガ★★ YU 19日 ホィールヨガビギナー★ YU
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Kimi 27日 やさしいエアフローヨガ★ YUUKA	11:45-13:45 7日、21日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU 11:45-13:30 28日バンドフローヨガ★★★ SHU 14日ギアゾーンヨガビギナー★YURIE	11:45-13:00 1日、8日 エアフローヨガ ★★★ 15日、22日、29日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:45-13:00 3日、17日、31日 ホィールヨガビギナー★ YU 10日、24日 ベーシックヨガ ★ YUUKA	11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 12日→やさしいエアフローヨガ★ 21日 エアリストラティブYinFlow★ maya
13日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 YU ホィールヨガビギナー★ 10:00~11:15 NAMIKI エアフローヨガ ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ★ 13:20~14:50 Masami ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★		13:30-15:00 1日、8日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★★ 22日、29日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ 13:30-14:45 15日 ホィールヨガ ★★ MITSUE		13:30-14:45 3日のみ ヴィンヤサフローヨガ★ Marina	13:35-14:50 アライメントヨガ ★★ SAYOKO	13:35-14:35 5日 バンドフローヨガ★ YUUKA 12日 ベーシックヨガ★ YUUKA 19日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 26日 りらっくすヨガ★ 晴渚
				10/4(土) 15:20-17:20 初心者向け👉エアフロー-WS YU & YUUKA	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 25日→やさしいエアフローヨガ★	15:00-17:00 12日、19日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SHU 15:00-16:15 5日 ホィールヨガビギナー★ MOMO 26日 バンドフローヨガ★ YUUKA 26日のみ 15:00~16:00
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU 7日 → やさしいエアフローヨガ★	18:30-19:45 ベーシックヨガ★ YUUKA 1日、15日、29日バンドフローヨガ★ 8日ヴィンヤサフローヨガ★ YU		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	17:00-18:15 11日 バンドフローヨガ ★★ YU 18日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 25日 ベーシックヨガ★ kei	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 27日 → エアフローヨガ★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 14日、28日 ホィールヨガビギナー★	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ YUUKA 15日→ やさしいエアフローヨガ★ 8日→エアフローヨガ★★★ YU		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE		

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！

※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/ホィールヨガ/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

