

10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
		1.15.29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 25日 Eriko	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ 5日 SAYAKA 12.19日 Miku 26日 バンドフローヨガ ★Eriko
10:00-11:15 6.20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 ★★ 7日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU 21日 エアリストラティブ YinFlow ★ MAKO	10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 17日 Misuzu	10:05-11:20 18日 ハタ&リストラティブヨガ ★ 25日 りらっくすヨガ ★ aki 4日ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★Chisato	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 5.19日 SAYAKA 12.26日 Chisato
27日 エアフローヨガ ★★ YUNA			休 館 日		11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Misuzu	11:50-13:05 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 5日 SAYAKA 12.26日 Chisato 19日 ホイールヨガビギナー ★SAYAKA
11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:45-13:00 7日 ヴァンヤサフローヨガ ★ しなこ 14日 りらっくすヨガ ★ 晴落 21日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 28日 ベーシックヨガ ★ 晴落	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 15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 ★ 24日 フローピラティス ★★ Mizuki	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako 25日 chieko	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ Misuzu 12日 バンドフローヨガ ★ Eriko
	13:30-14:30 7.21日 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ 14.28日 産後ヨガ (通常会員参加可) ★ あい		祝 日暮里スタジオ3周年記念特別レッスン 10/11(土)10:30-12:30 陰陽ヨガ×シンギングボウル倍音呼吸 担当:aki 10/31(金)18:45-20:45 ギアゾーンヨガ ~get in the zone~ 担当:TAKEC		15:20-16:35 4.18日 エアリストラティブ Yin Flow ★ TAKEC 11日 やさしいエアフローヨガ ★Miku 25日 エアフローヨガ ★★ chieko	15:20-16:20 POPピラティス ★★ 19日 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI
13日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ Miku 10:00-11:15 バンドフローヨガ★ Misuzu 12:00-14:00 初心者向けエアフロー WS						
18:30-19:45 エアリストラティブ YinFlow★ 6.20日 YUKIE エアフローヨガ ★★ 27日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 1.15日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 8.22日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ Shizu 29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	初心者向けエアフローヨガワークショップ🎨 10/13(月・祝)12:00-14:00 担当: Miku,Misuzu	
20:10-21:25 6.20日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ YUKIE 27日 ビギナーベーシックピラティス ★ Eriko	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 21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 3.17日 ベーシックヨガ ★ 10日 ホイールヨガビギナー ★ 24日 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC		

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