

11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	11/22(土) 9:20-11:20 初心者向け エアフロ-WS YU & YUUKA	8:35-9:35 エアフロ-ヨガ ★★ YUUKA 22日 8:00~9:00朝ヨガ★YU	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-ヨガ ★★ YUUKA 4日 やさしいエアフロ-ヨガ★	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ EMI 12日 ビギナーピラティス&ホイル★	3日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 Masami ギアゾーンヨガビギナー ★ 10:00~11:15 YUUKA バンドフロ-ヨガ ★★ 11:40~12:55 YU エアリストラティブYinFlow ★ 13:20~15:20 初心者向け 太陽礼拝WS	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA → 7日、21日 YU → 14日 / NAO → 28日	10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 29日 ギアゾーンヨガLv.1★★	10:05-11:20 2日、30日 ビギナーベーシックピラティス★TOMOMI 9日 バンドフロ-ヨガ★★ YU 16日 ホイルヨガビギナー★ YUUKA 23日 バンドフロ-ヨガ ★ YU
12:00-13:15 エアフロ-ヨガ ★★ Kimi	11:45-13:45 4日、11日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU 11:45-13:30 18日 バンドフロ-ヨガ★★★ SHU 11:45-13:00 25日ギアゾーンヨガLv.Zero★TAKEC	11:45-13:00 5日12日 エアフロ-ヨガ ★★★ 19日、26日 エアフロ-ヨガ ★★ MITSUE	24日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 YUUKA 朝ヨガ ★ 10:00~11:15 NAMIKI ピラティス ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★ 13:20~14:35 YUUKA エアフロ-ヨガ ★★	11:45-13:00 7日、21日 ホイルヨガビギナー ★ YUUKA 14日ウインヤサフロ-ヨガ ★ YU 28日ギアゾーンヨガLv.Zero★ NAO	11:50-13:05 エアリストラティブYin Flow ★ SAYOKO 13:35-14:50 アライメントヨガ ★★ SAYOKO 15:20-16:35 エアフロ-ヨガ ★★ YU 22日 やさしいエアフロ-ヨガ★YUUKA 17:00-18:15 1日、8日、15日 バンドフロ-ヨガ ★★YU 22日 ウインヤサフロ-ヨガ★ セヒ 29日 ベーシックヨガ ★ kei	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ ★★YU 30日 やさしいエアフロ-ヨガ★ maya 16日 エアリストラティブYinFlow★ maya 13:35-14:35 2日、9日 ベーシックヨガ ★ YUUKA 16日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 23日 りらっくすヨガ ★ 晴渚 30日 バンドフロ-ヨガ★ YUUKA 15:00-17:00 9日、16日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SHU 15:00-16:15 ホイルヨガビギナー★ 2日 MOMO / 23日 YUUKA 30日ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ YU	18:30-19:45 ベーシックヨガ★ YUUKA 5日、19日 バンドフロ-ヨガ★ YU		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE		
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★★ Tsukasa	20:10-21:25 ウインヤサフロ-ヨガ★ YU 11日、25日 ホイルヨガビギナー★	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ YUUKA 12日 やさしいエアフロ-ヨガ★ 5日 エアフロ-ヨガ★★ YU 19日 エアリストラティブYinFlow★ YU		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE		

※全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■ヨガ/ピラティス/ホイルヨガ/バンドフロ- : 20名 ■エアフロ-ヨガ : 8名 ■ギアゾーンヨガLvZERO : 17名

