

# 11月スケジュール

## 日暮里スタジオ

営業時間  
平日 → 8:30~22:00  
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                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                   | 5.19日<br>7:30-8:30<br>朝ヨガ<br>★<br>Miku                                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                     | ※第1週はビル清掃のため休講<br>8:35-9:35<br>ビギナーベーシックピラティス<br>★<br>Miku<br>15日 Eriko                                | 8:35-9:35<br>エアフローヨガ ★★<br>2.23.30日 Miku<br>16日 SAYAKA<br>9日 バンドフローヨガ ★Eriko                 |
| 10:00-11:15<br>17日<br>ビギナーベーシックピラティス ★                                                                                                                  | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ ★★<br>4日 やさしいエアフローヨガ ★<br>SHIZU<br>25日 エアリストラティブ YinFlow ★<br>MAKO                                         | 10:00-11:15<br>ヴァンヤサフローヨガ<br>★★<br>Haruka                                                               |                                                                                                                                                                      | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>chieko                                              | 10:05-11:20<br>1.15.29日 ハタ&リストラティブヨガ ★<br>8日 りらっくすヨガ ★<br>aki<br>22日ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★Chisato           | 10:05-11:20<br>ベーシックヨガ<br>★<br>2.16.30日 SAYAKA<br>9.23日 Chisato                              |
| 10日<br>エアフローヨガ ★★<br>YUNA                                                                                                                               |                                                                                                                                   |                                                                                                         | 休館日                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                              |
| 11:45-13:00<br>ベーシックヨガ<br>★<br>YUNA                                                                                                                     | 11:45-13:00<br>4日 ヴァンヤサフローヨガ ★ しなこ<br>11日 りらっくすヨガ ★ 晴落<br>18日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ<br>25日 ベーシックヨガ ★ 晴落                                | 11:45-13:00<br>エアフローヨガ<br>★★<br>19日 バンドフローヨガ ★<br>Miku                                                  |                                                                                                                                                                      | 12:00-13:15<br>ビギナーベーシックピラティス ★<br>28日 フローピラティス ★★<br>Mizuki<br>21日 ベーシックヨガ ★ Asuka | 11:50-13:05<br>エアフローヨガ<br>★★<br>Misuzu<br>1日 chieko                                                    | 11:50-13:05<br>ギアゾーンヨガ Lv.1<br>★★<br>2.30日 SAYAKA<br>9.23日 Chisato<br>30日 ホイールヨガビギナー ★SAYAKA |
|                                                                                                                                                         | 13:30-14:30<br>18日<br>骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★<br>11.25日<br>産後ヨガ (通常会員参加可) ★<br>あい                                                   |                                                                                                         | <div>祝</div> <div>日暮里スタジオ3周年記念特別レッスン</div> <div>11/8(土)14:00-16:00<br/>All Mix Flow 担当:Miku</div> <div>11/24(月・祝)12:00-14:00<br/>Music Air Flow Yoga 担当:Misuzu</div> |                                                                                     | 8日休講<br>13:35-14:50<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>Hanako                                                         | 13:35-14:50<br>エアフローヨガ<br>★★<br>23日 バンドフローヨガ ★<br>Misuzu<br>2日 SAYAKA                        |
| 3日(月)祝日プログラム<br>8:35-9:35<br>エアフローヨガ★ Miku<br>10:00-11:15<br>ホイールヨガビギナー★ Miku<br>11:40-12:55<br>ビギナーベーシックピラティス★ Eriko<br>13:20-14:35<br>バンドフローヨガ★ Eriko | 24日(月)祝日プログラム<br>8:35-9:35<br>ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC<br>10:00-11:15<br>ホイールヨガビギナー★ TAKEC<br>12:00-14:00<br>MusicAirFlowYoga Misuzu |                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                     | 15:20-16:35<br>1.15日<br>エアリストラティブ Yin Flow ★<br>TAKEC<br>29日 やさしいエアフローヨガ ★Miku<br>22日 ホイールヨガビギナー ★Miku | 15:20-16:20<br>POPピラティス<br>★★<br>16日 ビギナーベーシックピラティス ★<br>YUKI<br>9日 ピラティス ★★<br>Eriko        |
| 18:30-19:45<br>エアリストラティブ YinFlow ★<br>17日 YUKIE<br>エアフローヨガ ★★<br>10日 Misuzu                                                                             | 18:30-19:45<br>アロマヨガ<br>★<br>百合香                                                                                                  | 18:30-19:45<br>5.19日 ギアゾーンヨガビギナー ★<br>12日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★<br>Shizu<br>26日<br>ビギナーベーシックピラティス ★<br>YUKI |                                                                                                                                                                      | 18:30-19:45<br>エアフローヨガ<br>★★<br>TAKEC                                               | <div>AIRFLOW DANCE WORKSHOP</div> <div>11/16(日)11:50-14:50<br/>担当:YU</div>                             |                                                                                              |
| 20:10-21:25<br>17日<br>ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★<br>YUKIE<br>10日<br>ビギナーベーシックピラティス ★<br>Eriko                                                                      | 20:10-21:25<br>エアフローヨガ ★★<br>18日 やさしいエアフローヨガ ★<br>Misuzu                                                                          | 20:10-21:25<br>エアフローヨガ<br>★★<br>U                                                                       |                                                                                                                                                                      | 20:10-21:25<br>7.21日 ベーシックヨガ ★<br>14日 ホイールヨガビギナー ★<br>28日 バンドフロー&ピラティス ★<br>TAKEC   |                                                                                                        |                                                                                              |

全てのレッスンが予約制となります。

<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