

12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 21日のみ 8:00-9:00
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	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ EMI 10日ビギナーピラティス&ホーイル★		10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YU → 5日、19日 YUUKA → 12日、26日 ※5日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	10:05-11:20 7日、28日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 14日 ホーイルヨガビギナー★ YU
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Kimi	11:45-13:45 2日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 9日 ギアゾーンヨガLv. 3 ★★★★★ SHU 11:45-13:00 16日ギアゾーンヨガLv.Zero★ YURIE	11:45-13:00 3日、10日 エアフローヨガ ★★★★★ 17日、24日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:45-13:00 5日、19日 ホーイルヨガビギナー ★ YU 12日、26日 バンドフローヨガ ★ 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 21日 エアリストラティブYinFlow ★ maya
12/23(火) 11:45~14:45頃 108アサナ SHU 12月レッスン公開と同時に予約開始となります！ 月会員：5,500円／会員外：8,500円		13:30-15:00 3日、10日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★★ 24日 ギアゾーンヨガLv. 2 ★★★★★ 13:30-14:45 17日 ホーイルヨガ ★★ MITSUE			13:35-14:50 アライメントヨガ ★★ SAYOKO	13:35-14:35 7日バンドフローヨガ ★ YU 14日 ベーシックヨガ ★ YUUKA 21日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 28日 りんくすヨガ ★ 晴渚
		18:30-19:45 ベーシックヨガ★ YUUKA 10日、24日 ホーイルヨガビギナー ★			15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ YU 13日 やさしいエアフローヨガ★	15:00-17:00 14日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ SHU 15:00-16:15 7日 ギアゾーンヨガビギナー ★ MOMO 21日 バンドフローヨガ ★★ YUUKA 28日ホーイルヨガビギナー★ MOMO
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU 2日 やさしいエアフローヨガ ★	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ YUUKA 24日 やさしいエアフローヨガ★	年末年始のお休み 12月29日(月)～1月3日(土) 来年も皆様と元気にお会いできることを 楽しみにしています♪	18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	17:00-18:15 6日、13日 バンドフローヨガ ★★ YU 20日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 27日 ベーシックヨガ ★ kei	12/21(日) 9:20-11:20 108太陽礼拝 YU・YUUKA・SAYOKO
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 22日 エアフローヨガ ★★★★★	20:10-21:25 ホーイルヨガビギナー ★ YU 9日、23日 ヴィンヤサフローヨガ★			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/ホーイルヨガ/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

