

1月スケジュール

北千住スタジオ

月	火	水	木	金	土	日
				定休日		
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 6日やさしいエアフローヨガ★	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス★ EMI 14日 ピギナーピラティス&ホイール★		レッスン・時間・担当者 変更	8:20-9:35 朝ヨガ ★ あすか	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ YU 18日 → YUUKA
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ Kimi	11:45-13:45 6日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ 13日、27日 ギアゾーンヨガLv.3★★★★★ SHU	11:45-13:00 7日、14日 エアフローヨガ ★★★★ 21日、28日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		レッスン・時間・担当者 変更	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ YUUKA 17日、31日 バンドフローヨガ ★	10:05-11:20 4日 ハタ&リストラティブヨガ★ aki 11日 ホールヨガビギナー★ YU 18日 バンドフローヨガ ★★ aki 25日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU
12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 NAMIKI エアフローヨガ ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★ 13:20~15:20 初心者向け太陽礼拝WS	11:45-13:30 20日 バンドフローヨガ★★★ SHU	13:30-15:00 7日、14日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 28日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★ 13:30-14:45 21日 ホールヨガ ★★ MITSUE		10:00-11:15 エアフローヨガ★★★ YUUKA → 9日、23日 YU → 16日、30日 23日やさしいエアフローヨガ★	11:45-13:00 9日、23日 ホールヨガビギナー ★ YUUKA 16日、30日ヴィンヤサフローヨガ★ YU	11:50-13:05 17日、24日 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 31日 エアフローヨガ★★★ SAYAKA
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU	18:30-19:45 ベーシックヨガ★ YUUKA 14日、28日バンドフローヨガ★ 7日ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA		13:30-14:45 23日のみ ヴィンヤサフローヨガ ★ Marina	13:35-14:50 10日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU ※10日のみ 14:00-15:00 17日、24日アロマヨガ★ NOBUKO 31日ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA	13:35-14:35 4日、11日 ベーシックヨガ ★ YUUKA 18日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 25日 りらくすヨガ ★ 晴渚
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 26日 エアフローヨガ★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 13日、27日 ホールヨガビギナー★	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ YUUKA 14日やさしいエアフローヨガ★ 7日 エアフローヨガ★★ SAYAKA		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow★ YUKIE	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YU 31日エアリストラティブYinFlow★ YU 24日 YUUKA	15:00-17:00 11日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★★ SHU 15:00-16:15 4日ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 18日ホールヨガビギナー★ MOMO 25日バンドフローヨガ★★★ YUUKA
				20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE	17:00-18:15 10日、31日 ホールヨガビギナー★ YU 17日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 24日 ベーシックヨガ ★ kei	17:00-18:15 10日、31日 ホールヨガビギナー★ YU 17日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 24日 ベーシックヨガ ★ kei
					1/10(土)11:40-13:40 初心者向けエアフローWS YU & YUUKA	

※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

