

1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	レッスン・時間・担当者 変更 レッスン・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 レッスン・担当者 変更
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 ビギナーベーシックピラティス★ EMI 14日 ビギナーピラティス&ホィール★		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★	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 ホィールヨガビギナー★ 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
12:00-13:15 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 11:45-13:30 20日 バンドフローヨガ★★★ 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		11:45-13:00 9日、23日 ホィールヨガビギナー★ 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	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 18日 エアリストラティブYinFlow★ maya
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		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 ホィールヨガ ★★ MITSUE		13:30-14:45 23日のみ ヴィンヤサフローヨガ ★ Marina RYTの養成を受講した 卒業生のレッスンです！ 無料チケットでレッスン参加可能！	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 りらっくすヨガ ★ 晴渚
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		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★ 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日ホィールヨガビギナー★ MOMO 25日バンドフローヨガ★★ YUUKA
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 ホィールヨガビギナー★	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		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE	17:00-18:15 10日、31日 ホィールヨガビギナー★ 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	

※全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■ヨガ/ピラティス/ホィールヨガ/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

