

## 1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 → 8:10~17:00  
祝日 → 8:10~16:00

※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
		7.21日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Miku			※第2週はビル清掃のため休講 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ Miku	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ Miku 18日 バンドフロー＆ピラティス★ Eriko
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ YUNA	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 6.27日 ANNA 20日 SHIZU やさしいエアフローヨガ ★ 13日 Miku	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 10.24日 ハタ&リストラティブヨガ ★ 17.31日 りらっくすヨガ ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 4.18日 SAYAKA 11日 Kei 25日 Misuzu
11:45-13:00 26日 ベーシックヨガ ★  5.19日 エアフローヨガ★★ YUNA	11:45-13:00 6日 ヴィンヤサフローヨガ ★ しなこ 13日 りらっくすヨガ ★ 晴渚 20日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 27日 ベーシックヨガ ★ 晴渚	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 21日 バンドフローヨガ ★ Miku 7日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA	休 館 日	11:45-13:00 9.23日 ベーシックヨガ ★ 16.30日 バンドフローヨガ ★ Misuzu	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Misuzu	11:50-13:05 4日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 21日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 11.25日 バンドフローヨガ ★★ Eriko
13日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ Miku 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ YUNA 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ YUNA 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ Misuzu	13:30-14:30 6.20日 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ 13.27日 産後ヨガ(通常会員参加可) ★ あい			年末年始休館 12/29(月)~1/3(土) 本年もよろしくお願いいたします♪	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 4日 バンドフローヨガ ★ Misuzu 11日 TAKEC
18:30-19:45 エアリストラティブ YinFlow★ 5.19日 YUKIE エアフローヨガ★★ 26日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 7.21日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 14日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ Shizu 28日 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ TAKEC	15:20-16:35 17日 エアリストラティブ Yin Flow★ TAKEC 10.24日 やさしいエアフローヨガ ★ 31日 ホイールヨガビギナー ★ Miku	15:20-16:20 POPピラティス ★★ 18日 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI
20:10-21:25 5.19日 ギアゾーンヨガ Lv.1★★ YUKIE 26日 ビギナーベーシックピラティス ★ Eriko	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 20日 やさしいエアフローヨガ ★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ ANNA		20:10-21:25 9.23日 ベーシックヨガ ★ 16日 ホイールヨガビギナー ★ 30日 バンドフロー＆ピラティス★ TAKEC		

全てのレッスンが予約制となります。

&lt;定員&gt;●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

