

2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		8:20-9:35 朝ヨガ ★ あすか	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ YU 8日 ギアゾーンヨガピグナー★Masami
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 ★★ kimi 24日 YUUKA	10:00-11:15 ピグナーベーシックピラティス★ EMI 18日 ピグナーピラティス&ホイル★	11日(水)祝日プログラム 8:35~9:35 YU 朝ヨガ ★ 10:00~11:15 MITSUE ホイルヨガ ★★ 11:40~12:55 MITSUE ギアゾーンヨガ1&2 ★★★ 13:20~14:35 YU エアリストラティブYin Flow ★	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YU 6日→YUUKA	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 7日 YUUKA /21日 nahoco バンドフローヨガ ★★ 14日 YU /28日 YUUKA	10:05-11:20 1日 ハタ&リストラティブヨガ★ aki 8日 ホイルヨガピグナー★ YU 15日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 22日 バンドフローヨガ ★★ aki
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ YU	11:45-13:45 3日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 10日、17日 ギアゾーンヨガLv.3★★★★★ SHU 11:45-13:30 24日 ホイルヨガ★★★ SHU	11:45-13:00 4日 エアフローヨガ ★★ 18日、25日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 6日 ホイルヨガピグナー★ YUUKA	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 7日 YUUKA /14日 SAYAKA 21日 YU /28日 SAYAKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 15日 エアリストラティブYinFlow★ maya
		13:30-15:00 4日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 18日、25日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ MITSUE			13:35-14:50 4日ヴィンヤサフローヨガ★ YU 14日ギアゾーンヨガピグナー★SAYAKA 21日ギアゾーンヨガLv.Zero★Masami 28日ギアゾーンヨガピグナー★ SAAYAKA	13:35-14:35 1日、8日 バンドフローヨガ ★ YU 15日 ギアゾーンヨガピグナー★ maya 22日 りらっくすヨガ ★ 晴渚
			23日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 Masami ギアゾーンヨガピグナー ★ 10:00~11:15 NAMIKI ピラティス ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★ 13:20~15:20 初心者向け 太陽礼拝WS		15:20-16:35 エアリストラティブYin Flow ★ YU 28日 エアフローヨガ★★ kei	15:00-16:15 1日 ヴィンヤサフローヨガ★ セビ 8日 ベーシックヨガ★ さやか 15日 りらっくすヨガ ★ さやか 22日ホイルヨガピグナー★ MOMO
18:45-19:45 ピラティス ★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU	18:30-19:45 4日、25日 ベーシックヨガ★ YUUKA 18日ギアゾーンヨガピグナー★Mari		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	17:00-18:15 7日バンドフローヨガ ★★YU 14日ホイルヨガピグナー★YU 21日 ヴィンヤサフローヨガ★ セビ 28日 ベーシックヨガ ★ kei	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 16日 エアフローヨガ★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 10日 ホイルヨガピグナー★ 24日 バンドフローヨガ ★★	20:10-21:25 4日、25日 エアフローヨガ ★★ YUUKA 18日ホイルヨガピグナー★Mari		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

