

2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 → 8:15~17:00
祝日 → 8:15~16:00

※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
		↓4.18日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Haruka	休 館 日		※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 ★ aki 14日 Mizuki	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ KAZUSA 1.22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★★ 10.24日 ANNA 17日 SHIZU やさしいエアフローヨガ★ 3日 SHIZU	10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ ★★ 18日 アロマヨガ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 13.20日 Misuzu	10:05-11:20 7.21日 ハタ&リストラティブヨガ★ 28日 りらっくすヨガ★ aki 14日 りらっくすヨガ★ Rika	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 1.15日 SAYAKA 8.22日 Misuzu
11:45-13:00 9日 ベーシックヨガ★ 2.16日 エアフローヨガ★★ YUNA	11:45-13:00 3日 フローヨガ★★ Hanako 10日 りらっくすヨガ★ 晴落 17日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 24日 ベーシックヨガ★ 晴落	11:45-13:00 4日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA 25日 エアフローヨガ★★ YUNA 18日 バンドフローヨガ★ aki		11:45-13:00 6.20日 ベーシックヨガ★ 13.27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 1日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 15日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 8.22日 バンドフローヨガ★★ Eriko
23日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ Misuzu 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ Eriko 11:45-13:00 陰陽ヨガ★★ Haruka 13:20-14:35 アロマヨガ★ Haruka	13:30-14:30 17日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ 10.24日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ あい	11日(水)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ TAKEC 9:55-11:10 ギアゾーンヨガLv.1&2★TAKEC 11:40-12:55 バンドフローヨガ★ Eriko 13:20-14:35 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI		13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako 21日 aki	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 15日 バンドフローヨガ★ Misuzu	
18:30-19:45 エアリストラティブ YinFlow★ 2.16日 YUKIE エアフローヨガ★★ 9日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 4日 ギアゾーンヨガビギナー★ 18日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 25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 7.21日 エアリストラティブ Yin Flow★ 28日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC 14日 エアフローヨガ★★ Kei	15:20-16:20 POPピラティス ★★ 15日 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI
20:10-21:25 2.16日 ギアゾーンヨガLv.1★★ YUKIE 9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★★ 17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 6.20日 ベーシックヨガ★ 13日 ホイールヨガビギナー★ 27日 バンドフロー＆ピラティス★ TAKEC	14日(土)12:00~14:00 エアフローヨガ初心者向けワークショップ🍷 担当: Misuzu	

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ●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