

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 → 8:10~17:00
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
		14.18日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Haruka			※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 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ 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★ 晴渚 17日 ホールヨガビギナー★ しなこ 24日 ベーシックヨガ★ 晴渚	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	休 館 日	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 ★★★ 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 エアリストラティブ Yin Flow★ 28日 ホールヨガビギナー★ 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	

全てのレッスンが予約制となります。

<定員>●通常ヨガ/ホールヨガ/ピラティス→17名 ●エアフローヨガ→8名