

4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 5日、12日 → nahoco
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 ★★ nahoco 28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 8日 ビギナーピラティス&ホイール★	29日(水)祝日プログラム	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YU 24日 やさしいエアフローヨガ★ nahoco	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ YU 4日エアフローヨガ★★ nahoco	10:05-11:20 5日 ハタ&リストラティブヨガ★ aki 12日ギアゾーンヨガLv.Zero★ アヤ 19日 バンドフローヨガ ★★ aki 26日 ホイールヨガビギナー★ YU
12:00-13:15 エアフローヨガ★★ YU→6日、20日 nahoco →13日、27日 ※6日のみ12:00-13:00	11:45-13:45 7日、21日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU 11:45-13:30 28日 ホイールヨガ ★★★ SHU	11:45-13:00 1日、8日 エアフローヨガ ★★★ 15日、22日 エアフローヨガ ★★ MITSUE	8:35~9:35 YU ホイールヨガビギナー ★ 10:00~11:15 NAMIKI エアフローヨガ ★★ 11:40~13:40 NAMIKI 【10周年特別レッスン】 香りと哲学で深めるヨガ ~心理学から観るヨガの智慧 と慈愛の実践~ 14:15~15:15 nahoco ベーシックヨガ ★	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★YU ※17日のみ11:45-12:45 24日ベーシックヨガ★ nahoco 10日 ホイールヨガビギナー ★	11:50-13:05 11日、25日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 4日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 18日 アロマヨガ★ サヤカ	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU 26日→ nahoco エアリストラティブYinFlow★ 12日→アヤ / 19日→maya
	11:45-13:00 14日 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE	13:30-15:00 1日、8日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 22日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ 13:30-14:45 15日 ホイールヨガ★★ MITSUE	4/4(土)13:35-15:35 初心者向けエアフローWS YU 4/4(土)のみ 16:00-17:15 バンドフローヨガ★★ YU	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 11日、25日→SAYAKA 18日やさしいエアフローヨガ★ サヤカ	15:20-16:35 11日 ヴィンヤサフローヨガ★YU 18日、25日 ホイールヨガビギナー★ YU	13:35-14:35 5日 バンドフローヨガ ★ YU 12日ホイールヨガビギナー★ KARI 19日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 26日 りらっくヨガ ★ 晴渚
18:45-19:45 ピラティス★★ Kumiko 20日バンドフローヨガ★★YU	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー★ 1日→SAYAKA/15日→Chisato 8日、22日 ベーシックヨガ★ nahoco		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	17:00-18:15 11日 バンドフローヨガ★★YU 18日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 25日 ベーシックヨガ★ kei	15:00-16:15 5日 ベーシックヨガ★ nahoco 12日ギアゾーンヨガビギナー★ KARI 19日 ホイールヨガビギナー★ MOMO 26日バンドフローヨガ★★ YU
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 27日→ ★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 14日ホイールヨガビギナー★ 28日バンドフローヨガ★★	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 15日やさしいエアフローヨガ★ nahoco 1日 → SAYAKA		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

