

4月スケジュール

日暮里スタジオ

営業時間
平日 → 6:30~22:00
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
		↓1.15日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Haruka			※第1週はビル清掃のため休講 8:35-9:35 ピギナーベーシックピラティス ★ aki	8:35-9:35 12.26日 エアフローヨガ ★ Kei 5.19日 バンドフロー&ピラティス★ Eriko
10:00-11:15 ピ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★★ 7.21日 ANNA 14日 SHIZU やさしいエアフローヨガ★ 28日 SHIZU	10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ ★★ 15日 アロマヨガ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 24日 Misuzu	10:05-11:20 4.18日 ハタ&リストラティブヨガ★ 11.25日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 5.19日 SAYAKA 12.26日 Misuzu
			休 館 日			
11:45-13:00 6.20日 ベーシックヨガ★	11:45-13:00 7日 ヴァンヤサフローヨガ★ しなこ 14日 りらっくすヨガ★ 晴落 21日 ホイールヨガピギナー★ しなこ 28日 ベーシックヨガ★ 晴落	11:45-13:00 8日 エアフローヨガ★★ 22日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA 1日ウーマンライフヨガ★★ aki 15日 バンドフローヨガ★ aki		11:45-13:00 3.17日 ベーシックヨガ★ 10.24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 5日 ギアゾーンヨガ Lv.1★★ 19日 ホイールヨガピギナー★ SAYAKA 12.26日 バンドフローヨガ★ Eriko
13.27日 エアフローヨガ★★ YUNA						
	13:30-14:30 7.21日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Nanae 14.28日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ あい	29日(水)祝日プログラム 8:35-9:35 ホイールヨガピギナー★ aki 10:00-11:15 ウーマンライフヨガ★★ aki 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ Misuzu 13:20-14:35 ピラティス★★ Eriko			13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako 18日 ベーシックヨガ★ YUKA	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 5日 ANNA 12日 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu
18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 6.20日 Misuzu エアリストラティブ YinFlow★ 13.27日 YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 1.15日 ギアゾーンヨガピギナー★ 8日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ Shizu 22日 ピギナーベーシックピラティス★ YUKI		18:30-19:45 3.17日 ピギナーベーシックピラティス★ 10.24日 ベーシックヨガ★ TAKEC	15:20-16:35 4.18日 エアリストラティブ Yin Flow★ 25日 ホイールヨガピギナー★ TAKEC 11日 エアフローヨガ★★ ANNA	15:20-16:20 POPピラティス ★★ 12.26日 ピギナーベーシックピラティス★ YUKI
20:10-21:25 6.20日 ピギナーベーシックピラティス★ Eriko 13.27日 ギアゾーンヨガ Lv.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 21日 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 15日 chieko		20:10-21:25 3.17日 ベーシックヨガ★ 10日 ホイールヨガピギナー★ 24日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC		

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

