

# 5月スケジュール

# 北千住スタジオ



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
<p>【10周年特別レッスン】 5/18 (月) 10:00-12:00 ほどけて深まるZeroの ディープリカバリー</p> <p>10:00-11:30 ギアゾーンヨガLv.1&amp;2 ★★★ Masami</p> <p>12:00-13:15 エアフローヨガ★★ YU 11日 → nahoco ※18日のみ12:30-13:45</p> <p>【10周年特別レッスン】 5/25 (月) 18:45-20:45 3ステップで身体を整える 美姿勢ピラティス</p> <p>18:45-19:45 ピラティス★★ Kumiko</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa ※25日なし</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ nahoco 19日 やさしいエアフローヨガ★</p> <p>11:45-13:45 12日、26日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU 11:45-13:30 19日 ホイールヨガ★★★★SHU</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU</p> <p>20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 26日ホイールヨガビギナー★</p>	<p>10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ EMI 13日 ビギナーピラティス&amp;ホイール★</p> <p>11:45-13:00 13日、20日 エアフローヨガ★★★★★ 27日 エアフローヨガ★★ MITSUE</p> <p>13:30-15:00 13日、20日 ギアゾーンヨガLv.1&amp;2★★★★★ 27日 ギアゾーンヨガLv.2★★★★★</p> <p>18:30-19:45 ベーシックヨガ★ nahoco</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ★★ nahoco 13日やさしいエアフローヨガ★</p>	<p><b>定休日</b></p> <p>4日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 YU 朝ヨガ★ 10:00~11:15 YU エアフローヨガ★★ 11:40~12:55 美雪 ギアゾーンヨガビギナー★ 13:20~14:35 美雪 ヨガニードラ★</p> <p>5日(火)祝日プログラム 8:35~9:35 YU ホイールヨガビギナー★ 10:00~11:15 YUKIE ギアゾーンヨガLv.1★★ 11:40~12:55 YUKIE エアリストラティブYinFlow★ 13:20~16:00頃 【10周年特別レッスン】 100アーサナ SHU ※YARDに10年在籍の方 限定となります。</p> <p>6日(水)祝日プログラム 8:35~9:35 nahoco 朝ヨガ★ 10:00~11:15 NAO エアフローヨガ★★ 11:40~12:55 MITSUE ギアゾーンヨガLv.2★★★★★ 13:20~14:35 MITSUE ホイールヨガ★★</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ★★★ YU</p> <p>11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 8日、22日 ホイールヨガビギナー★</p> <p>18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow★ YUKIE 29日やさしいエアフローヨガ★ nahoco</p> <p>20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE 29日ベーシックヨガ★ nahoco</p>	<p>8:20-9:35 朝ヨガ★ あすか</p> <p>10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ YU</p> <p>11:50-13:05 9日、23日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 2日、16日、30日 アロマヨガ★ サーヤ</p> <p>13:35-14:50 2日 やさしいエアフローヨガ★ サーヤ 9日 エアフローヨガ★★ SAYAKA 16日 エアフローヨガ★★ サーヤ 23日 エアフローヨガ★★ SAYAKA 30日 エアフローヨガ★★★ Tsukasa</p> <p>15:20-16:35 2日、9日、30日 バンドフローヨガ★★ YU 23日 ベーシックヨガ★ Shary</p> <p>17:00-18:15 2日、9日 ホイールヨガビギナー★ YU 23日 ヴィンヤサフローヨガ★ セヒ 30日 ベーシックヨガ★ kei</p> <p>気づきから始まる心のコントロールWS -Yama、Niyamaで学ぶ心のあり方- 5/31 (日) 10:00~13:00 担当: KARI (南流山) 5月レッスン公開と同時に予約開始となります! 月会員: 4,500円/会員外: 5,000円</p>	<p>8:35-9:35 エアフローヨガ★★★ YU 24日 nahoco/31日 Shary</p> <p>10:05-11:20 3日 ハタ&amp;リストラティブヨガ★ aki 10日 ホイールヨガビギナー★ KARI 17日 バンドフローヨガ★★ aki 24日 ホイールヨガビギナー★ アヤ</p> <p>11:50-13:05 エアフローヨガ★★★ YU 10日やさしいエアフローヨガ★ KARI エアリストラティブYinFlow★ 17日→maya / 24日→アヤ</p> <p>13:35-14:35 3日 ホイールヨガビギナー★ MOMO 10日 ベーシックヨガ★ Shary 17日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 24日 りんくすヨガ★ 晴渚 31日 バンドフローヨガ★ YU</p> <p>15:00-16:15 3日 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 10日 バンドフローヨガ★★ YU 17日 ホイールヨガビギナー★ YU 24日、31日ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪</p>

※全てのレッスンが予約制となります。

<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

