

# 5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	
		20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 10.24日 エアフローヨガ ★★ Misuzu 3.17.31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★★ 12日 U 26日 ANNA やさしいエアフローヨガ★ 19日 SHIZU	10:00-11:15 13日 ヴァンヤサフローヨガ★★ 20日 アロマヨガ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 29日 Misuzu	10:05-11:20 2.16.30日 ハタ&リストラティブヨガ★ 9.23日 りらくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 3.17.31日 SAYAKA 10日 TAKEC 24日 YUKA	
11:45-13:00 18日 ベーシックヨガ★	11:45-13:00 12日 りらくすヨガ★ 晴 19日 ホイールヨガピギナー★ しなこ 26日 ベーシックヨガ★ 晴	11:45-13:00 13日 エアフローヨガ★★ MIKA 20日 バンドフローヨガ★ aki	休 館 日	11:45-13:00 1日 アロマヨガ★ chieko 15.29日 ベーシックヨガ★ 8.22日 バンドフローヨガ★ Misuzu	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Misuzu 2日 Eri	11:50-13:05 3.31日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 17日 ホイールヨガピギナー★ SAYAKA 10.24日 バンドフローヨガ★ Eriko	
11.25日 エアフローヨガ★★ YUNA	13:30-14:30 12.26日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ あい 19日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Nanae				13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako 16日 ベーシックヨガ★ YUKA	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 3日 SAYAKA 10日 やさしいエアフローヨガ★ Misuzu	
4日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 ピギナーベーシックピラティス★ Shizu 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ YUNA 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ YUNA 13:20-14:35 アロマヨガ★ Haruka	5日(火)祝日プログラム 8:35-9:35 ベーシックヨガ★ TAKEC 10:00-11:15 ホイールヨガピギナー★ TAKEC 12:00-14:00 初心者向けエアフローヨガ WS Misuzu	6日(水)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ Misuzu 10:00-11:15 バンドフローヨガ★ Eriko 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ Misuzu 13:20-14:35 ピラティス★★ Eriko				15:20-16:35 2.16日 エアリストラティブ Yin Flow★ 23日 ホイールヨガピギナー★ TAKEC 9.30日 エアフローヨガ★★ ANNA	15:20-16:20 POPピラティス ★★ 10.24日 ピ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★★ 11.18日 Misuzu エアリストラティブ YinFlow★ 25日 YUKIE	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 13日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 20日 ギアゾーンヨガピギナー★ Shizu 27日 ピギナーベーシックピラティス★ YUKI			18:30-19:45 1.15.29日 ピギナーベーシックピラティス★ 8.22日 ベーシックヨガ★ TAKEC		
20:10-21:25 11.18日 ピギナーベーシックピラティス★ Eriko 25日 ギアゾーンヨガLv.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 19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			20:10-21:25 1.15.29日 ベーシックヨガ★ 8日 ホイールヨガピギナー★ 22日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC		

5日(火)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

27日(水)10:00~13:00  
首肩こり改善×デコルテ美ソッドWS  
担当: YUKINO

全てのレッスンを予約制となります。

<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