

6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
		↓3.17日 7:30-8:30 朝ヨガ ★ Haruka	休 館 日		※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 14.28日 エアフローヨガ ★★ Misuzu 7.21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 2日 ホイールヨガピギナー★しなこ 16.30日 エアフローヨガ★★★ SHIZU 9.23日 やさしいエアフローヨガ★ ユミコ	10:00-11:15 3.10.24日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ 17日 アロマヨガ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 5日 MIKA	10:05-11:20 6.20日 ハタ&リストラティブヨガ★ 13.27日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 7.21日 SAYAKA 14.28日 Misuzu
11:45-13:00 1.15.29日 ベーシックヨガ★ 8.22日 エアフローヨガ★★★ YUNA	11:45-13:00 2日 ヴィンヤサフローヨガ★しなこ 9日 りらっくすヨガ★晴落 16.30日 ホイールヨガピギナー★しなこ 23日 ベーシックヨガ★晴落	11:45-13:00 3.24日 エアリストラティブ Yin Flow★ 10日 エアフローヨガ★★★ MIKA 17日 バンドフローヨガ★ aki		11:45-13:00 5.19日 ベーシックヨガ★ 12.26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 7日 ギアゾーンヨガ Lv.1★★★ 21日 ホイールヨガピギナー★ SAYAKA 14.28日 バンドフローヨガ★ Eriko
	13:30-14:30 2.30日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Nanae 9.23日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ あい				13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ 6日 サチエ 13日 aki 27日 Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ★★★ 7.21日 Misuzu やさしいエアフローヨガ★ 14.28日 ユミコ
					15:20-16:35 6.20日 エアリストラティブ Yin Flow★ 27日 ホイールヨガピギナー★ TAKEC 13日 エアフローヨガ★★ ANNA	15:20-16:20 POPピラティス ★★★ 14.28日 ピギナーベーシックピラティス★ YUKI
18:30-19:45 1.15.29日 エアリストラティブ YinFlow★ YUKIE 8.22日 エアフローヨガ★★★ Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 3.17日 ギアゾーンヨガピギナー★ 10日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ Shizu 24日 ピギナーベーシックピラティス★ YUKI		18:30-19:45 5.19日 ピギナーベーシックピラティス★ 12.26日 ベーシックヨガ★ TAKEC		
20:10-21:25 1.15.29日 ギアゾーンヨガ Lv.1★★★ YUKIE 8.22日 ピ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 ★★ Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa	20:10-21:25 5.19日 ベーシックヨガ★ 12日 ホイールヨガピギナー★ 26日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC			

20日(土)12:00~15:00
足の歪み改善と土作りWS
担当: KAZUNE

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