

7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 ★★ Shary |
| 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 ★★ Shary 7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★ | | 10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YU | 10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ YU | 10:05-11:20 5日 ハタ&リストラティブヨガ★ aki 12日 ベーシックヨガ★Shary 19日 バンドフローヨガ ★★ aki 26日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ |
| | 11:45-13:45 7日、28日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU | 11:45-13:00 1日、8日 エアフローヨガ ★★★ 15日、22日、29日 エアフローヨガ ★★ MITSUE | | 11:45-13:00 ヴァイヤサフローヨガ ★ YU | 11:50-13:05 4日、18日 アロマヨガ ★ サーヤ 11日、25日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA | 11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU エアリストラティブYinFlow★ 19日→maya / 26日→アヤ |
| | 11:45-13:30 21日 ホイールヨガ★★★ SHU | | | 13:30-15:00 1日、8日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ 22日、29日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ 13:30-14:45 15日 ホイールヨガ★★ MITSUE | 13:35-14:50 4日 やさしいエアフローヨガ★ サーヤ エアフローヨガ ★★ 11日、25日→SAYAKA 18日 →サーヤ | 13:35-14:35 5日、12日 バンドフローヨガ ★ YU 19日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 26日 りらっくすヨガ★ 晴渚 |
| 12:00-13:15 6日、27日 エアフローヨガ★★ YU | 11:45-13:00 14日 バンドフローヨガ★★ YURIE | | | | | |
| 13日 やさしいエアフローヨガ★ Shary | | | | 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU | 15:20-16:35 4日、25日ベーシックヨガ★ Shary 11日ホイールヨガビギナー★サーヤ 18日バンドフローヨガ★★ YU | 15:00-16:15 ギアゾーンヨガビギナー★ 5日→MOMO / 12日→美雪 19日 ホイールヨガビギナー★ MOMO 26日 ベーシックヨガ★ Shary |
| 20日(月)祝日プログラム 8:35~9:35 YU エアフローヨガ★★ 10:00~11:15 NAMIKI ピラティス ★★ 11:40~12:55 NAMIKI アロマヨガ ★ 13:20~15:20 初心者☺️太陽礼拝WS | | | | 18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE | 17:00-18:15 4日、25日ホイールヨガビギナー★YU 18日 ヴァイヤサフローヨガ★ セビ 17:00-19:00 ギアゾーンヨガ1&2 ★★★ SHU ※11日のみ | |
| 18:45-19:45 ピラティス★★ Kumiko | | 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ Shary | | | | |
| | 20:10-21:25 ヴァイヤサフローヨガ ★ YU 14日ホイールヨガビギナー★ 28日バンドフローヨガ★★ | | | 20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE | | |
| 20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 27日→★★★ | | 20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Shary 15日やさしいエアフローヨガ★ | | | | |

目指せ！180度開脚WS
8/11 (火・祝) 13:20~16:20 担当：YU
7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



※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