

# 7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
		1.15.29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 ビギナーベーシックピラティス ★ aki	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ 12日 ユミコ 19.26日 Misuzu 5日 バンドフロー&ピラティス★ Eriko
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ YUNA 27日 バンドフローヨガ★ Misuzu	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 7.28日 Misuzu 14.21日 ユミコ	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 3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日 YUKA 26日 Misuzu
		11:45-13:00 1日 やさしいエアフローヨガ★ ユミコ エアフローヨガ ★★ 15.22日 ユミコ 8日 Misuzu 29日 バンドフローヨガ★ Misuzu	休館日	11:45-13:00 3.17日 バンドフローヨガ★ Misuzu 10日 ベーシックヨガ★ chieko 24日 ベーシックヨガ★ Misuzu 31日 アロマヨガ★ chieko	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 4日 Misuzu 11.25日 ユミコ やさしいエアフローヨガ★ 18日 Misuzu	11:50-13:05 5日 ギャザンヨガLv.1★★ 19日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 12.26日 バンドフロー&ピラティス★ Eriko
20日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス★ YUNA 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ YUNA 12:00-14:00 初心者向けエアフローヨガ WS Misuzu・ユミコ	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				13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ 4.18日 Hanako 11日 Haruka 25日 ベーシックヨガ★ Misuzu	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ 5.26日 ユミコ 19日 Misuzu やさしいエアフローヨガ★ 12日 ユミコ
		18:30-19:45 1.15日 ギャザンヨガビギナー★ 8.22日 ギャザンヨガLv.Zero★ Shizu 29日 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI		18:30-19:45 3.17.31日 ビ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 ホイールヨガビギナー★ TAKEC 11日 エアフローヨガ★★ ANNA	15:20-16:20 5.19日 ビギナーベーシックピラティス★ 12.26日 POPピラティス★★★ YUKI
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 6日 ユミコ 13日 Misuzu やさしいエアフローヨガ★ 27日 ユミコ	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香			20:10-21:25 3.17.31日 ベーシックヨガ★ 10日 ホイールヨガビギナー★ 24日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC		
20:10-21:25 ビ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 ★★ 7.28日 ユミコ 14日 Tsukasa 21日 Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 15日 Misuzu			20日(月)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・ユミコ	

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