

8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 15日→Shary	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 4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 12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 28日 やさしいエアフローヨガ★ Shary	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ YU	10:05-11:20 2日 ハタ&リストラティブヨガ ★ aki 9日 ホイールヨガビギナー★ アヤ 16日 バンドフローヨガ ★★ aki 23日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ 30日ビギナーベーシックピラティス★ aki
12:00-13:15 エアフローヨガ★★YU 31日 → Shary	11:45-13:45 4日、18日 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU	11:45-13:00 5日 エアフローヨガ ★★ 12日、19日、26日 エアフローヨガ ★★ MITSUE		11:45-13:00 7日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 28日 ベーシックヨガ★ Shary 21日 ホイールヨガビギナー★ YU	11:50-13:05 1日、15日 アロマヨガ★ サーヤ 8日、22日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 29日 ヨガニードラ★ 美雪	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YU エアリストラティブYinFlow★ 9日、23日→アヤ / 16日→maya
17日 やさしいエアフローヨガ★ Shary	11:45-13:00 25日 機能改善ピラティス SHU	13:30-15:00 5日、12日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★ 26日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ 13:30-14:45 19日 ホイールヨガ★ MITSUE			13:35-14:50 1日 やさしいエアフローヨガ★ サーヤ エアフローヨガ ★★ 8日、22日→SAYAKA / 15日→サーヤ 29日ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪	13:35-14:35 2日、30日バンドフローヨガ★ YU 9日ベーシックヨガ★ momoca 16日 ギアゾーンヨガビギナー★ maya 23日 りらっくすヨガ★ 晴渚
11日(火)祝日プログラム 8:35~9:35 Shary 朝ヨガ★ 10:00~11:15 NAMIKI アロマヨガ★ 11:40~12:55 NAMIKI エアフローヨガ★★ 13:20~16:20 目指せ！180度開脚WS YU			目指せ！180度開脚WS 8/11(火・祝) 13:20~16:20 担当：YU 月会員：4,500円 / 会員外：5,000円			15:00-16:15 2日 ベーシックヨガ★ Shary 9日 ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪 16日 ホイールヨガビギナー★ MOMO 23日 ベーシックヨガ★ Shary 30日 ギアゾーンヨガLv.1★ MOMO
18:45-19:45 ピラティス★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YU	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ Shary		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE	15:20-16:35 1日、8日ベーシックヨガ★ Shary 15日、22日ホイールヨガビギナー★YU 29日 エアフローヨガ★★ YU	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 10日、24日→★★★★	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 18日 ホイールヨガビギナー★ 25日 バンドフローヨガ★★	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Shary 19日 やさしいエアフローヨガ★		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE	17:00-18:15 1日、8日ホイールヨガビギナー★YU 15日 ヴィンヤサフローヨガ★ セビ 22日 ベーシックヨガ★ kei 29日 バンドフローヨガ★★ YU	

お盆休み
8/13(木)
8/14(金)



※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