

9月スケジュール

日暮里スタジオ

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	
		↓2.16.30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 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★★ 13.27日 Misuzu 20日 ユミコ 6日 バンドフロ&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	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 1.8日 Misuzu 15.29日 ユミコ	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★★ 16日 アロマヨガ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 4日 ユミコ	10:05-11:20 5.19日 ハタ&リストラティブヨガ★ 12.26日 りらくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 6.20日 SAYAKA 13.27日 ユミコ	
11:45-13:00 7日 ベーシックヨガ★	11:45-13:00 1日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 8日 りらくすヨガ★ 晴渚 15.29日 ホイールヨガビギナー★ しなこ	11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ 2日 Misuzu 30日 ユミコ 16日 エアフローヨガ★★ ユミコ 9日 バンドフローヨガ★ Misuzu		11:45-13:00 4日 バンドフローヨガ★ 18日 バンドフローヨガ★ Misuzu	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ ユミコ 5日 Misuzu	11:50-13:05 6日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 20日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 13.27日 バンドフロ&ピラティス★ Eriko	
14.28日 エアフローヨガ★★ YUNA	13:30-14:30 1.15.29日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Nanae 8日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ あい			11日 ベーシックヨガ★ 25日 アロマヨガ★ aki	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★★ Hanako	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ 20日 やさしいエアフローヨガ★ ユミコ	
※※祝日プログラムにつき、レッスン開始時間をご確認ください※※							
21日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 ピラティス★★ Eriko 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ ユミコ 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ ユミコ 13:20-14:35 バンドフローヨガ★ Eriko	22日(火)祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ Misuzu 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ 晴渚 11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★★ Haruka 13:25-14:40 アロマヨガ★ Haruka	23日(水)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★ TAKEC 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ TAKEC 12:00-14:00 初心者向け太陽礼拝ワークショップ Misuzu・ユミコ			18:30-19:45 4.18日 ビギナーベーシックピラティス★ 11.25日 ベーシックヨガ★ TAKEC	15:20-16:35 5.19日 エアリストラティブYin Flow★ 26日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC やさしいエアフローヨガ★ 12日 Misuzu	15:20-16:20 6.20日 ビギナーベーシックピラティス★ 13.27日 POPピラティス★★ YUKI
18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 7日 ユミコ 14.28日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 2.16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 9日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ Shizu 30日 ビギナーベーシックピラティス★ YUKI			20:10-21:25 4.18日 ベーシックヨガ★ 11日 ホイールヨガビギナー★ 25日 バンドフロ&ピラティス★ TAKEC	23日(水)12:00~14:00 初心者向け太陽礼拝ワークショップ 担当: Misuzu・ユミコ	
20:10-21:25 7日 ベーシックヨガ★ ユミコ 14.28日 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★★ 1.8日 ユミコ 15.29日 Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 16日 chieko					

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