

10月スケジュール

日暮里スタジオ

営業時間
平日 → 8:30~22:00
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
		17.21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 ★★ 4.18日 ユミコ 11.25日 Misuzu
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 ★★ 6.20日 Misuzu 13日 ユミコ やさしいエアフローヨガ ★ 27日 ユミコ	10:00-11:15 7日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 14.28日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ 21日 アロマヨガ ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 3.17.31日 ハタ&リストラティブヨガ ★ 10.24日 りらっくすヨガ ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 4.18日 SAYAKA 11.25日 ユミコ
11:45-13:00 5.19日 ベーシックヨガ ★ 26日 エアフローヨガ ★★ YUNA	11:45-13:00 6日 ヴィンヤサフローヨガ ★ しなこ 13日 りらっくすヨガ ★ 晴落 20日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 27日 ベーシックヨガ ★ 晴落	11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ 7日 Misuzu 14日 ユミコ 28日 エアフローヨガ ★★ Eri 21日 バンドフローヨガ ★ Misuzu	休 館 日	11:45-13:00 2.30日 ベーシックヨガ ★ 9日 バンドフローヨガ ★ 16日 アロマヨガ ★ 23日 エアリストラティブ Yin Flow ★ aki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ ユミコ 17日 Tsukasa	11:50-13:05 4日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 18日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA バンドフロー&ピラティス ★ 11日 TAKEC 25日 Eriko
	13:30-14:30 6.20日 産後ヨガ (通常会員参加可) ★ Nanae 13.27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 ★★ Hanako 17日 TAKEC	13:35-14:50 4.18日 やさしいエアフローヨガ ★ 11.25日 エアフローヨガ ★★ ユミコ
12月(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★ Eriko 10:00-11:15 ベーシックヨガ★★ ユミコ 11:40-12:55 バンドフローヨガ★ Eriko 13:20-14:35 やさしいエアフローヨガ★ ユミコ					15:20-16:35 3.17日 エアリストラティブ Yin Flow ★ 24日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC 10.31日 やさしいエアフローヨガ ★ Misuzu	15:20-16:20 4.18日 ビギナーベーシックピラティス ★ 11.25日 POPピラティス ★★ YUKI
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 5.19日 ユミコ 26日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 7日 ギアゾーンヨガビギナー ★ TAKEC 14日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ Shizu 21日 ギアゾーンヨガビギナー ★ Shizu 28日 ビギナーベーシックピラティス ★ Shizu		18:30-19:45 2.16.30日 ビギナーベーシックピラティス ★ 9.23日 ベーシックヨガ ★ TAKEC		
20:10-21:25 19日 ベーシックヨガ ★ ユミコ 5.26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 ★★ 6.20日 ユミコ 13.27日 Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa		20:10-21:25 2.16.30日 ベーシックヨガ ★ 9日 ホイールヨガビギナー ★ 23日 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC		

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