

11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			
			3日(火)祝日プログラム			
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 ★★ 17日 やさしいエアフローヨガ★ YURI	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ 11日 ビギナーピラティス&ホイール★ EMI	8:35~9:35 MOMO ホイールヨガビギナー★ 10:00~11:15 Shary エアフローヨガ★★ 11:40~12:55 YURI ベーシックヨガ★ 13:20~15:20 エアフローヨガ初心者WS📖	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Shary 20日 YURI	8:20-9:35 朝ヨガ★ あすか 10:05-11:20 エアフロー ★★ Shary 11:50-13:05 アロマヨガ★ サーヤ 7日、21日 ベーシックヨガ★ 14日 → Shary 21日、28日 → YURI 13:35-14:50 7日 やさしいエアフローヨガ★ サーヤ エアフローヨガ★★ 14日、28日 → SAYAKA 21日 → サーヤ 15:20-16:35 ベーシックヨガ★ 7日 → Shary 21日 → YURI 14日、28日 SAYAKA ホイールヨガビギナー★ 17:00~18:15 りらっくすヨガ★ 7日 → TAKAKO ワインヤサフロヨガ★ 14日、28日 → セヒ 21日 → TAKAKO	8:35-9:35 エアフローヨガ★★ 29日 やさしいエアフロー★ YURI 10:05-11:20 1日 ハタ&リストラティブヨガ★ aki 8日 ベーシックヨガ★ Shary 15日 バンドフロヨガ★ aki 22日 ホイールヨガビギナー★ アヤ 29日 ピラティスビギナー★ aki 11:50-13:05 エアフローヨガ★★ Shary 1日、29日 → NAO エアリストラティブYinFlow★ 15日 → maya 13:35-14:35 1日、29日 バンドフロヨガ★★ NAO ギアゾーンビギナー★ 8日 → 美雪、15日 → maya 22日 りらっくすヨガ★ 晴渚 15:00~16:15 1日 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 8日 ヨガニードラ★ 美雪 15日 ホイールヨガビギナー★ MOMO 22日、29日 ベーシックヨガ★ YURI
12:00-13:15 エアフローヨガ ★★ 2日 やさしいエアフローヨガ★ Shary	11:45-13:45 SHU ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ 11:45 ~ 13:00 24日 機能改善ピラティス★★	11:45-13:00 Masami ギアゾーンヨガビギナー★	11月はエアフローヨガ初心者 向けのWSを開催します！ 基礎ポーズのポイントを丁寧に お伝えしますので、 初めての方もぜひ お気軽にご参加ください！ by Shary & YURI	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Shary 20日 YURI		
			23日(月)祝日プログラム			
			8:35~9:35 Masami ギアゾーンヨガビギナー★ 10:00~11:15 NAMIKI エアフローヨガ★★ 11:40~12:55 NAMIKI ピラティス★★ 13:20~15:20 エアフローヨガ初心者WS📖			
18:45-19:45 ピラティス★★ Kumiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ Shary	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ YURI		18:30-19:45 エアリストラティブYinFlow ★ YUKIE		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Tsukasa 30日 → ★★★	20:10-21:25 ワインヤサフロヨガ★ 10日 アロマヨガ★ Shary	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 25日 やさしいエアフローヨガ★ YURI		20:15-21:30 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ YUKIE		

※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：20名 ■エアフローヨガ：8名 ■ギアゾーンヨガLvZERO：17名

