

11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
		↓4.18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 ★★ 1.15日 ユミコ 8.22.29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 ★★ 10.24日 ユミコ 17日 Misuzu	10:00-11:15 4日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 11.25日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ 18日 アロマヨガ ★ Haruka		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko 20日 エアリストラティブ Yin Flow ★ aki	10:05-11:20 7.21日 ハタ&リストラティブヨガ ★ 14.28日 りらっくすヨガ ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 1.15.29日 SAYAKA 8.22日 ユミコ
11:45-13:00 2.16.30日 ベーシックヨガ ★ 9日 エアフローヨガ ★★ YUNA	11:45-13:00 10日 りらっくすヨガ ★ 晴渚 17日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 24日 ベーシックヨガ ★ 晴渚	11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ ★ 4.18日 Misuzu 11.25日 ユミコ	休 館 日	11:45-13:00 6.20日 バンドフローヨガ ★ 13日 ベーシックヨガ ★ 27日 アロマヨガ ★ aki	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ ユミコ	11:50-13:05 1.29日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 15日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 8.22日 バンドフロー&ピラティス ★ Eriko
	13:30-14:30 17日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Nanae 10.24日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ あい				13:35-14:50 7.14.28日 ベーシックヨガ ★★ ユミコ 21日 フローヨガ ★★ TAKEC	13:35-14:50 1.15.29日 やさしいエアフローヨガ ★ 8.22日 エアフローヨガ ★★ ユミコ
23日(月)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ TAKEC 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1★★TAKEC 12:00-14:00 エアフローヨガ初心者向け ws Misuzu・ユミコ	3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 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 11:40-12:55 ホイールヨガビギナー★ しなこ 13:20-14:35 ピラティス★★ Eriko				15:20-16:35 7.21日 エアリストラティブ Yin Flow ★ 28日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC 14日 やさしいエアフローヨガ ★ Misuzu	15:20-16:20 1.15.29日 ビギナーベーシックピラティス ★ 8.22日 POPピラティス ★★ YUKI
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 2.16.30日 ユミコ 9日 Misuzu	18:30-19:45 アロマヨガ ★ 百合香	18:30-19:45 4.18日 ギアゾーンヨガビギナー ★ Shizu 11日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ Shizu 25日 ビギナーベーシックピラティス ★ Eriko		18:30-19:45 6.20日 ビギナーベーシックピラティス ★ 13.27日 ベーシックヨガ ★ TAKEC		
20:10-21:25 2.16.30日 ベーシックヨガ ★ ユミコ 9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 ★★ 17日 ユミコ 10.24日 Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 4日 TAKEC		20:10-21:25 6.20日 ベーシックヨガ ★ 13日 ホイールヨガビギナー ★ 27日 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC	 23日(月・祝)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