12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 ★★ 6日 Misuzu 13.20.27日 ユミコ
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 15.22日 ユミコ	10:00-11:15 2日ヴィンヤサフローヨガ★ 9.23日 ヴィンヤサフローヨガ★★ 16日　アロマヨガ★ Haruka	休 館 日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ chieko	10:05-11:20 5.19日 ハタ&リストラティブヨガ★ 12.26日 りらっくすヨガ★ aki	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 6日 ユミコ 13.20日　SAYAKA 27日 バンドフロー＆ピラティス★ Eriko
11:45-13:00 7.21日 ベーシックヨガ★ 14.28日 エアフローヨガ★★ YUNA	11:45-13:00 1日 ヴィンヤサフローヨガ★ しなこ 8日 りらっくすヨガ★ 晴渚 15日 ホイールヨガビギナー★ しなこ 22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★ 2.9日 Misuzu 16.23日 ユミコ		11:45-13:00 4.18日 バンドフローヨガ★ 11日 ベーシックヨガ★ 25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 13日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 20日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 6日 バンドフロー＆ピラティス★ Eriko
	13:30-14:30 1.15日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Nanae 8.22日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ あい		⛩年末年始休館🎍 12/29(火)~1/3(日) 良いお年をお迎えください🌞		13:35-14:50 ベーシックヨガ★★ 5.12日 TAKEC 19.26日 ユミコ	13:35-14:50 6日 エアフローヨガ★★ 13.20日 やさしいエアフローヨガ★ ユミコ
18:30-19:45 やさしいエアフローヨガ★ 7日 ユミコ 21日 Misuzu エアフローヨガ★★ 14日 Misuzu 28日 ユミコ	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★ 23日 ビギナーベーシックピラティス★ Shizu		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 12日 やさしいエアフローヨガ★ 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
20:10-21:25 7日 ベーシックヨガ★ ユミコ 14.21.28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 15.22日 Misuzu	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa		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 バンドフロー＆ピラティス★ TAKEC	12/27(日)12:00-14:00 🔔108太陽礼拝🌞 担当：Misuzu,ユミコ,Eriko	

全てのレッスンが予約制となります。

<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