

# 3月スケジュール

# 人形町スタジオ



平日 → 9:30~22:00  
 土日 → 8:15~17:00  
 祝日 → 8:15~15:00 ※毎週金曜：休館

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	
7:20-8:20 朝ヨガ AYUKO						8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	
10:00-11:15 2日 りんくすヨガ あい 9日 ヴィンヤサフローヨガ YOKEE 16日 りんくすヨガ あい 23日 ヴィンヤサフローヨガ YOKEE 30日 ベーシックヨガ MAMI	10:00-11:15 3日 エアフローヨガ★ ミキ 10日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO 17日 エアフローヨガ★ YUKINO 24日 エアフローヨガ★ ミキ 31日 エアフローヨガ★ ミキ	10:00-11:15 4日 ホイールヨガビギナー★ 11日 バンドフローヨガ★ 18日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 25日 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE	10:00-11:15 5日 フローヨガ★ あい 12日 アロマヨガ★ KEIKO 19日 フローヨガ★ あい 26日 ベーシックヨガ★ ミキ	休 館 日	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 7日 やさしいエアフローヨガ★	8:30-9:45 1日 ホイールヨガビギナー★ 8日 バンドフローヨガ★ 15日 朝ヨガ 22日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 29日 朝ヨガ YOSHI	
11:45-13:00 2日 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 9日 エアフローヨガ★ ミキ 16日 エアフローヨガ★ YUKINO 23日 やさしいエアフローヨガ★ YUKINO 30日 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO	11:45-13:00 3日、17日、31日 アロマヨガ 10日、24日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ NANO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ミキ 19日 やさしいエアフローヨガ★		10:05-11:20 15日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 1日、8日、22日 アロマヨガ★ AYAKO 29日 ベーシックヨガ★ AKKO	11:50-13:05 7日 ヴィンヤサフローヨガ★ 14日 ホイールヨガビギナー★ 21日 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO	11:50-13:05 1日 エアフローヨガ★ あや 8日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI 15日 エアフローヨガ★ あや 22日 エアフローヨガ★ ミキ 29日 エアフローヨガ★ あや
13:30-14:45 9日のみ バンドフローヨガ★ ミキ	13:30-14:45 24日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami	13:30-14:45 5日、19日 バンドフローヨガ★ ミキ		13:35-14:50 エアフローヨガ★★ NANO 28日のみ 13:55-14:55	13:35-14:50 1日 ベーシックヨガ★ ミキ 8日 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO 15日 ベーシックヨガ★ ミキ 22日 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO 29日 バンドフローヨガ★ NANO	
13:30-14:45 30日のみ開催 フリーレッスン ベーシックヨガ★ 圭子						15:15-16:30 7日 ギアゾーンヨガLV.1★ SAYAKA 14日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 21日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 28日 ギアゾーンヨガLV.1&2★ Masami	15:15-16:30 1日 エアフローヨガ★ ミキ 8日 エアフローヨガ★ NANO 15日 エアフローヨガ★ ミキ 22日 バンドフローヨガ★ ミキ 29日 エアフローヨガ★ AYANE
	17:00-18:00 10日のみ ベーシックヨガ★ ミキ	17:00-18:00 25日のみ バンドフローヨガ★ ミキ			3/20(金・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 YURIE ホイールヨガビギナー★ 10:00-11:15 YURIE バンドフローヨガ★ 11:40-12:55 ミキ ベーシックヨガ★ 13:20-14:35 ミキ やさしいエアフローヨガ★	16:50-17:50 14日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC 21日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 28日 ホイールヨガビギナー★ Masami	16:50-17:50 29日 ヨガニードラ★ KAHO
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 3日、17日、31日 ピラティス&ストレッチ★★ 10日、24日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 4日 エアフローヨガ★ AYANE 11日 エアフローヨガ★ AYANE 18日 エアフローヨガ★ AYANE 25日 エアフローヨガ★ ミキ	18:30-19:45 5日、19日 エアリストラティブYinFlow★ 12日、26日 エアフローヨガ★ ユミ				
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO	20:10-21:25 3日 ホイールヨガビギナー★ 10日 エアリストラティブYinFlow★ 17日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 24日 エアリストラティブYinFlow★ 31日 エアリストラティブYinFlow★ アヤ	20:10-21:25 4日 ギアゾーンヨガビギナー★ 11日 ギアゾーンヨガビギナー★ 18日 ギアゾーンヨガLV.1★ 25日 ホイールヨガビギナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ				3/28(土) 11:40-13:40 初心者向け 太陽礼拝ワークショップ ～ヨガの基本の動きをマスター～ 担当：NANO & ミキ 定員：18名 参加費無料 (レッスン1回分)

※全てのレッスンは予約制となります。