

# 12月スケジュール

# 神楽坂スタジオ

営業時間  
 平日 9:30~22:00  
 土日 8:15~17:00  
 祝日 8:15~15:00  
 ※祝日を除く毎週金曜日は休館日です

運動量小クラス：★  
 運動量小〜中クラス：★★  
 運動量中クラス：★★★

月	火	水	木	金	土	日
2・9・16・23・ <b>30日</b>	3・10・17・24・ <b>31日</b>	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・ <b>29日</b>
		7:35-8:35 朝ヨガ ★ 18日YUI 25日MARICO			8:35-9:35 朝ヨガ ★ 7日・21日 Risa 14日・28日 kazuko	8:35-9:35 朝ヨガ ★ 1日 U 15日AI・22日 Nanae 8日バンドフローヨガ★ YUI
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 りらくすヨガ ★ 3日・17日 Nanae 10日・24日 りらくすヨガ★ Nori	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 12日・26日 Kazuko 5日・19日 ASAHI		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ YUI 1日 U 15日・22日 エアフローヨガ★★★
11:45-13:00 ストレッチ&フローヨガ ★★ U	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ YUI	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ YUI 18日 ピラティス&ストレッチ★★ 4日 ウィンヤサフローヨガ★ ASAHI 25日 ホールヨガビギナー★MARICO	11:45-13:00 5日・19日 エアリストラティブYinFlow★ SHIZUKA 12日・26日 エアフローヨガ★★ あや		11:50-13:05 優しいホテイシエイブヨガ ★★ Ayami 28日バンドフローヨガ★ TAKEC	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 1日 ピラティス&ストレッチ★ YUI 22日11:50-12:50POPピラティス★★YUKI
					13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★ AYUKO	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ Asuka 8日 エアリストラティブYinFlow★SHIZUKA 22日バンドフローヨガ★ YUI
					15:20-16:35 デトックスヨガ ★★ ※14日のみ Nori 7日・21日 ウィンヤサフローヨガ★ 28日 15:15~17:15 108太陽礼拝	15:20-16:35 ホールヨガ ★★ 1日・15日・22日 Asuka 8日 フローピラティス★★TAKAKO
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ MITSUE 23日 エアフローヨガ★★★	18:30-19:45 ホールヨガビギナー ★ AI	18:30-19:45 11日・18日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 4日ピラティス&ストレッチ★ YUI 25日 バンドフローヨガ★★ YUI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YUI			年末年始 休業のお知らせ 12/29日 ~ 1/3日 年始は1/4(土)より 通常営業いたします
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MITSUE 23日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★	20:10-21:25 ウーマンライブヨガ ★★ AI	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ SAYAKA 4日・25日 YUI	20:10-21:25 りらくすヨガ ★ ミヤビ			Check it out★ 12/28(土)108太陽礼拝 神楽坂スタジオ初開催です! 是非ご参加ください!



@YARD\_KAGURAZAKA  
 [Instagram]  
 インスタグラムでは、  
 スタジオの様子やイベントを発信!

※全てのレッスンプランが予約制となります。