

8月スケジュール

人形町スタジオ

営業時間

平日 → 9:30~22:00
 土日 → 8:15~17:00
 祝日 → 8:15~15:00 ※毎週金曜日は休館日です。

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
7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO						8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ AYUKO
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ マイコ	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YU 27日 → MITSUE	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ 28日 ギアゾーンヨガLv. Zero ★ YURIE	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ YOKO	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 今年の夏季休館日 15日・16日 </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;"> 休館日 </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> 小脳を刺激し、カラダを整える！WS 8月11日（日）15:20-18:50 担当：SHU（YARDプログラムディレクター） </div>	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 4日、25日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Kurumi 11日、18日 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU 20日 バンドフローヨガ ★★ 27日 ギアゾーンヨガビギナー ★ MITSUE	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ NANO	11:45-13:00 リフレッシュヨガ ★★ YOKO		11:50-13:05 3日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YU ベーシックヨガ ★ 10日 SAKI 17日 NOBUKO 24日、31日 NANO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ あや 11日、25日 → NANO
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 12日 【祝日プログラム】 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ AYUKO 10:00 - 11:15 ピラティス ★★ マイコ 11:40 - 12:55 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 13:20 - 14:35 ベーシックヨガ ★ NANO </div>		14:30-15:30 ベーシックヨガ ★ NANO	13:30-14:30 8日のみ ヨガニードラ ★ KAHO 22日のみ ベーシックヨガ ★ NANO		13:35-14:35 エアフローヨガ ★★ NANO 17日 → サヤカ	13:35-14:50 アロマヨガ ★ AKARI 25日 → SAYOKO
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 6日、20日 ピラティス&ストレッチ★★ 13日、27日 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	18:30-19:45 7日、21日 エアフローヨガ ★★ あや 14日、28日 バンドフローヨガ ★★ YU	18:30-19:45 1日、22日 エアリストラティブYinFlow★ 8日、29日 エアフローヨガ★★ ユミ		15:00-16:15 3日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 17日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 24日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami 31日 ヴィンヤサフローヨガ ★ AKKO	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ YU 25日 → NANO 18日 バンドフローヨガ★
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO 19日 → AKARI 26日 バンドフローヨガ★★	20:10-21:25 6日、20日 エアリストラティブYinFlow★ 13日、27日 エアフローヨガ★★ YUMIKO	20:10-21:25 7日、21日 りらくすヨガ★ 14日、28日 ホィールヨガビギナー★ YU	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ			16:40-17:40 18日のみ エアフローヨガ★★ NANO 25日のみ ヨガニードラ ★ KAHO

※全てのレッスンが予約制となります。