

8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
 お盆休み（夏季休館日）：8/14 - 8/15

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				休 館 日	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	8:30-9:45 3日 バンドフローヨガ★ 10日、17日 朝ヨガ 24日 ギアゾーンヨガLV.Zero 31日 ホイールヨガビギナー★ YOSHI
10:00-11:15 4日 りんくすヨガ あい 18日 ペーシックヨガ NOBUKO 25日 バンドフローヨガ maya	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ AYANE 5日 エアフローヨガ★★ NANO	10:00-11:15 6日 ギアゾーンヨガビギナー★ 13日 ギアゾーンヨガビギナー★ 20日 バンドフローヨガ 27日 ギアゾーンヨガLV.Zero★	10:00-11:15 7日 ギアゾーンヨガLV.1 ★ Masami 21日 ホイールヨガビギナー★ Masami 28日 フローヨガ ★ あい		10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO	10:05-11:20 3日 ホイールヨガビギナー NANO 10日、17日 ビギナーペーシックピラティス★ TOMOMI 24日 身体が硬い人のためのヨガ ★ NAO 31日 ペーシックヨガ ★ AKKO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO	11:45-13:00 5日、19日 アロマヨガ 12日、26日 ペーシックヨガ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ NANO 6日 ホイールヨガビギナー★ YURIE	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 21日 やさしいエアフローヨガ★		11:50-13:05 ペーシックヨガ NANO 16日 バンドフローヨガ★	11:50-13:05 3日 エアフローヨガ★★ あや 10日 エアフローヨガ★★ NANO 17日 エアフローヨガ★★ あや 24日 エアフローヨガ★★ NAO 31日 エアフローヨガ★★ あや
8/11(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 NANO ホイールヨガビギナー★ 10:00-11:00 NANO バンドフローヨガ★★ 11:25-12:55 YOSHI やさしいエアフローヨガ★ 13:20-14:50 YOSHI ギアゾーンヨガビギナー★(90mins)		13:30-14:45 13日 ホイールヨガビギナー★ 20日 ペーシックヨガ 27日 ペーシックヨガ NANO	13:30-14:45 バンドフローヨガ★ AYANE		13:35-14:50 エアフローヨガ★★ NANO 2日のみ 13:55-14:55	13:35-14:50 ペーシックヨガ AYANE 17日 バンドフローヨガ★
18:30-19:45 ペーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 5日、19日 ピラティス&ストレッチ★★ 12日、26日 ビギナーペーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 6日 エアフローヨガ★★ CAO 13日 エアフローヨガ★★ AYANE 20日 エアフローヨガ★★ CAO 27日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE	18:30-19:45 7日、21日 エアリストラティブ YinFlow★ 28日 エアフローヨガ★★ ユミ		15:15-16:30 2日 ギアゾーンヨガLV.1 ★ SAYAKA 9日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEC 16日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA 23日 ギアゾーンヨガLV.1 ★ Masami 30日 ギアゾーンヨガLV.1 ★ TAKEC	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ AYANE 10日 やさしいエアフローヨガ★
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO 25日 エアフローヨガ★★ TAKEC	20:10-21:25 5日 ホイールヨガビギナー★ 12日 エアリストラティブ YinFlow★ 19日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 26日 エアリストラティブ YinFlow★ アヤ	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 27日 ホイールヨガビギナー★	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		16:50-17:50 16日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 23日 ホイールヨガビギナー★ Masami 30日 バンド&ピラティス★ TAKEC	16:50-17:50 31日 ヨガニードラ★ KAHO
					8/2(土) 11:40-13:40 エアフロー初心者ワークショップ 定員：8名 NANO & AYANE	8/23(土) 11:50-14:50 足からカラダを変えるWS 定員：18名 講師：AKIKA

※全てのレッスンが予約制となります。