

9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				休 館 日	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	8:30-9:45 7日 バンドフローヨガ★ 14日 朝ヨガ 21日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 28日 ホイールヨガビギナー★ YOSHI
10:00-11:15 1日、29日 りんくすヨガ★ あい 8日、22日 ヴィンヤサフローヨガ★ YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ ミキ	10:00-11:15 3日 ホイールヨガビギナー★ 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ 17日 バンドフローヨガ★ 24日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YURIE	10:00-11:15 4日、18日 フローヨガ★ あい 11日、25日 アロマヨガ★ KEIKO		10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 6日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 14日、21日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 7日 アロマヨガ★ AYAKO 28日 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 29日 エアフローヨガ★★ NANO	11:45-13:00 2日、16日 アロマヨガ★ 9日 ベーシックヨガ★ YOKO 30日 ホイールヨガビギナー★ NANO	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 11日 やさしいエアフローヨガ★		11:50-13:05 6日 ヴィンヤサフローヨガ★ 13日 バンドフローヨガ★ 20日 ホイールヨガビギナー★ 27日 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO	11:50-13:05 7日、21日 エアフローヨガ★ あや 14日 エアフローヨガ★ NANO
9/15(月・祝) 祝日レッスン 8:35 -9:35 AYUKO 朝ヨガ★ 10:00-11:15 NANO ホイールヨガビギナー★ 11:40-12:55 NANO ヴィンヤサフローヨガ★★ 13:20-14:35 ミキ やさしいエアフローヨガ★	9/23(火・祝) 祝日レッスン 8:35 -9:35 YOKO アロマヨガ★ 10:00-11:15 SAYAKA ホイールヨガビギナー★ 11:40-12:55 NANO エアフローヨガ★★ 13:20-14:35 NANO バンドフローヨガ★★	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1★ Masami			13:35-14:50 エアフローヨガ★★ NANO	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO
					15:15-16:30 6日 ギアゾーンヨガLV.1★ SAYAKA 13日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEC 20日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA 27日 ギアゾーンヨガLV.1★ Masami	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ ミキ 28日 やさしいエアフローヨガ★
17:00-18:00 1日のみ バンドフローヨガ★ NANO		17:00-18:00 24日のみ バンドフローヨガ★ ミキ			16:50-17:50 6日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 13日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC 27日 バンドフローヨガ★ Masami	16:50-17:50 28日 ヨガニードラ★ KAHO
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO 8日 ホイールヨガビギナー★ NANO	18:30-19:45 2日、16日、30日 ピラティス&ストレッチ★★ 9日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 3日 エアフローヨガ★ CAO 10日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ 17日 エアフローヨガ★ CAO 24日 エアフローヨガ★ ミキ	18:30-19:45 4日、18日 エアリストラティブYinFlow★ 11日、25日 エアフローヨガ★ ユミ			9/28(日) 11:50-14:50 ”アロマで快眠”ワークショップ ～メディカルアロマで 自分の睡眠を整える～ 講師：AYAKO 定員：12名
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO 22日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ	20:10-21:25 2日 ホイールヨガビギナー★ 9日 エアリストラティブYinFlow★ 16日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 30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 24日 ホイールヨガビギナー★	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ			

※全てのレッスンが予約制となります。