

11月スケジュール

元住吉スタジオ

営業時間
 平日：9:30~22:00
 土日：8:15~17:00
 祝日：8:15~15:00
 ※毎週月曜日は休館日です。

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 |
|--|---|--|--|--|---|--|
| <p>休館日</p> <p>4日 振替休日</p> <p>8:35 - 9:35 エアフローヨガ★★ MOMOE</p> <p>10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE</p> <p>11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>13:20 - 14:35 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p> | <p>10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU</p> <p>26日 ホイールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>18:30-19:45 カラダとココロのリセットヨガ ★★ Yukiko</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki</p> <p>12日→RIKO</p> | <p>10:15-11:15 産後ヨガ ★ Makiko</p> <p>通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK</p> <p>11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子</p> <p>6日 アロマヨガ★ メイコ</p> <p>20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子</p> <p>6日 エアフローヨガ★★ RIKO</p> | <p>10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOMOE</p> <p>11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE</p> <p>16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ RIKO</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO</p> <p>20:10-21:25 アロマヨガ ★ メイコ</p> | <p>10:15-11:15 exceed yoga ★★ Sato</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ RIKO</p> <p>8日,15→ Miki</p> <p>18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki</p> <p>8日,15→ RIKO</p> | <p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ Yukari</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ HIBIKI</p> <p>11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p> <p>9日 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU</p> <p>13:35-14:50 フローヨガ★★ 境井 友萌</p> <p>9日 ホイールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Miki</p> | <p>8:35-9:35 3日→エアフローヨガ★★ HIBIKI 10日→朝ヨガ★ Yukiko 17日→朝ヨガ★ Makiko 24日→エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki</p> <p>11:50-13:05 ホイールヨガビギナー ★ MIKU</p> <p>13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ RIKO</p> <p>3日 Miki</p> <p>15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子</p> |

※全てのレッスンは予約制となります。