

1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
休館日 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 13日 成人の日 8:35 - 9:35 エアフローヨガ★★ RIKO 10:00 - 11:15 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 12:00 - 14:00 エアフローヨガWS RIKO・Miki ※1回消化で受講可能 </div> </div>	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU	10:15-11:15 産後ヨガ ★ Makiko  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: 8px;"> 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK </div>	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 16日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE	10:15-11:15 exceed yoga ★★ Sato	8:35-9:35 朝ヨガ ★ Yukari 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ RIKO 11日 Miki	8:35-9:35 朝ヨガ★ Makiko 12日 Yukiko 5日 エアフローヨガ★★ RIKO 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki 11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌
	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 28日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ RIKO 17日,24日 Miki	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ RIKO 11日 Miki	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki
	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 14日,28日 Miki/7日,21日 RIKO	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 9日,16日 RIKO/23日,30日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル RIKO	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌	11:50-13:05 ホイールヨガビギナー ★ MIKU
	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 14日,28日 Miki/7日,21日 RIKO	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki	16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ RIKO 23日,30日 Miki	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル RIKO	13:35-14:50 フローヨガ ★★ 境井 友萌	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ RIKO 19日,26日 Miki
	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 14日,28日 Miki/7日,21日 RIKO	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO 23日,30日 HIBIKI	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル RIKO	13:35-14:50 フローヨガ ★★ 境井 友萌	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ RIKO 19日,26日 Miki
	18:30-19:45 カラダとココロのリセットヨガ ★★ Yukiko	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子 8日 Miki	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO 23日,30日 HIBIKI	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル RIKO	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Miki
	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 7日,21日 RIKO	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 由布子 8日 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMOE	20:10-21:25 アロマヨガ★ Yukiko 16,23日 りちつくすヨガ★ 晶子	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 17日,24日 RIKO	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Miki	15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子

※全てのレッスンは予約制となります。