


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

運動量小クラス：★ 運動量小〜中クラス：★★ 運動量中クラス：★★★

※毎週月曜日は休館日です。

月	火	水	木	金	土	日	
<p>休館日</p> <p>13日 成人の日</p> <p>8:35 - 9:35 エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>10:00 - 11:15 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p> <p>12:00 - 14:00 エアフローヨガWS RIKO・Miki ※1回消化で受講可能</p>	<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU</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>10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE</p> <p>16日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE</p>	<p>10:15-11:15 exceed yoga ★★ Sato</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ Yukari</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ★ Makiko 12日 Yukiko 5日 エアフローヨガ★★ RIKO</p>	
	<p>11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU</p> <p>28日 ホイールヨガビギナー★ MIKU</p>	<p>11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko</p>	<p>11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE</p>	<p>11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ RIKO 17日,24日 Miki</p>	<p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ RIKO 11日 Miki</p>	<p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki</p>	<p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki</p>
	<p>(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</p>	<p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki</p>	<p>(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</p>	<p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル RIKO</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>11:50-13:05 ホイールヨガビギナー ★ MIKU</p>	<p>11:50-13:05 ホイールヨガビギナー ★ MIKU</p>
	<p>(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</p>	<p>(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki</p>	<p>16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ RIKO 23日,30日 Miki</p>	<p>(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル RIKO</p>	<p>13:35-14:50 フローヨガ ★★ 境井 友萌</p>	<p>13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ RIKO 19日,26日 Miki</p>	<p>13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ RIKO 19日,26日 Miki</p>
	<p>(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</p>	<p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki</p>	<p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子 8日 Miki</p>	<p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO 23日,30日 HIBIKI</p>	<p>18:30-19:45 ピギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌</p>	<p>15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Miki</p>	<p>15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Miki</p>
	<p>18:30-19:45 カラダとココロのリセットヨガ ★★ Yukiko</p>	<p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子 8日 Miki</p>	<p>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</p>	<p>20:10-21:25 アロマヨガ★ Yukiko 16,23日 りちつくすヨガ★ 晶子</p>	<p>20:10-21:25 ピギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌</p>	<p>15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Miki</p>	<p>15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子</p>
	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 7日,21日 RIKO</p>	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 7日,21日 RIKO</p>	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 7日,21日 RIKO</p>	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 17日,24日 RIKO</p>	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 17日,24日 RIKO</p>	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 17日,24日 RIKO</p>	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 17日,24日 RIKO</p>

※全てのレッスンは予約制となります。