

8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	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU	通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK 10:15-11:15 産後ヨガ★ Makiko 6日 バンドフローヨガ★ Miki	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOMOE	10:15-11:15 exceed yoga ★★ Sato	8:35-9:35 朝ヨガ★ Yukari 2日 Makiko 9日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	8:35-9:35 3日 エアフローヨガ★★ HIBIKI 10日 朝ヨガ★ RIKO 17日 朝ヨガ★ Makiko 24日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 31日 バンドフローヨガ★ Miki
	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 26日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko 6日やさしいエアフローヨガ★ Miki	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 14日 ホイールヨガビギナー★ 28日 ビギナーベーシックピラティス★	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Miki 1日 RIKO 22日 バンドフローヨガ★ Miki	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki 23日 RIKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 17日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 3日 バンドフローヨガ★ Miki
	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 5日, 19日, 26日 Miki		(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 7日 RIKO / 14日, 21日, 28日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 1日 RIKO / 8日, 15日, 22日, 29日 Miki	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 9日 ピラティス★★ 境井 友萌	11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ MIKU 10日 バンドフローヨガ★ Miki 31日 ホイールヨガ★★ MIKU
	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 5日, 19日, 26日 Miki		14日・28日のみ 16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ Miki	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 1日 RIKO / 8日, 15日, 22日, 29日 Miki		
	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 5日 RIKO / 19日, 26日 Miki	(体験者専用) 16:30-17:30 エアフローヨガパーソナル 20日 RIKO		(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 1日 RIKO / 8日, 15日, 22日, 29日 Miki	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
	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ ★★ 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 バンドフローヨガ ★ RIKO 2日 Miki	15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子
	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子	20:10-21:25 アロマヨガ★ RIKO 14日 バンドフローヨガ★ RIKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ HIBIKI	夏季休暇のお知らせ 8/11(月), 8/12(火)はお休みとなります。 	

※全てのレッスンは予約制となります。