

3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>20日(金祝)</p> <p>8:35 - 9:35 ビギナーベーシックピラティス★ Miki</p> <p>10:00 - 11:15 リフレッシュヨガ★★ Miho</p> <p>エアフローヨガWS</p> <p>3月20日(金祝) 12:30~14:30</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU</p> <p>17日 ホイールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ★★ MIKU</p> <p>31日 ホイールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 3日,10日,24日,31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 3日,10日,24日,31日 RIKO</p> <p>18:30-19:45</p> <p>ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p> <p>10日 ストレッチ&フロアヨガ★★</p> <p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>3日 HIBIKI</p> <p>10日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki</p>	<p> 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK</p> <p>10:15-11:15</p> <p>産後ヨガ★ Makiko</p> <p>4日 バンドフロア&ピラティス★ Miki</p> <p>11:45-13:00</p> <p>ベーシックヨガ★ Makiko</p> <p>4日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p> <p>(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 4日,18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 4日,18日 Miki</p> <p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ★★ 由布子</p> <p>20:10-21:25</p> <p>ベーシックヨガ★ 由布子</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>エアフローヨガ★★ MOMOE</p> <p>5日 Miki / 19日 HIBIKI 12日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE</p> <p>11:45-13:00</p> <p>ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE</p> <p>5日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 19日 ヴィンヤサフロアヨガ★★ 晶子</p> <p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 19日 RIKO / 5日,12日,26日 Miki</p> <p>12日,26日 16:00-17:15</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>18:30-19:45</p> <p>5日 エアフローヨガ★★ RIKO 12日 バンドフロアヨガ★ RIKO 19日 やさしいエアフロー★ RIKO 26日 ホイールヨガビギナー★</p> <p>20:10-21:25</p> <p>アロマヨガ★ RIKO</p> <p>19日 ホイールヨガビギナー★ RIKO</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>リフレッシュヨガ★★ Miho</p> <p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>13日 バンドフロア&ピラティス★ Miki</p> <p>※女性限定 妊婦さん参加OK</p> <p>13:30 - 14:30</p> <p>骨盤メンテナンス (マタニティ可)★ メイコ ※6日,13日はお休み</p> <p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 13日,27日 Miki</p> <p>18:30-19:45</p> <p>ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p> <p>27日 ストレッチ&フロアヨガ★★</p> <p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ★★ HIBIKI</p>	<p>8:35-9:35</p> <p>7日 やさしいエアフローヨガ★ Miki 14日 朝ヨガ★ RIKO 21日 バンドフロアヨガ★ Miki 28日 ホイールヨガビギナー★ RIKO</p> <p>10:05 - 11:20</p> <p>ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p> <p>14日,28日 ピラティス★★ 境井 友萌</p> <p>11:50 - 13:05</p> <p>フローヨガ★★ 境井 友萌</p> <p>13:35 - 14:50</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>14日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 28日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p> <p>15:20- 16:35</p> <p>アライメントヨガ★★ asami</p> <p>14日,28日 ヴィンヤサフロアヨガ★★ asami</p> <p>初心者向け太陽礼拝WS</p> <p>3月1日(日) 12:30~14:30</p>	<p>8:35-9:35</p> <p>1日 エアフローヨガ★★ HIBIKI</p> <p>8日 朝ヨガ★ まき 15日 朝ヨガ★ Makiko 22日 朝ヨガ★ Makiko 29日 朝ヨガ★ まき</p> <p>10:05 - 11:20</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>8日 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 1日,29日 バンドフロアヨガ★ Asami</p> <p>11:50-13:05</p> <p>ホイールヨガビギナー★ RIKO</p> <p>8日 ホイールヨガ★★ MOMOE 29日 エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>13:35 - 14:50</p> <p>エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>29日 ヴィンヤサフロアヨガ★★ 晶子</p> <p>15:20-16:35</p> <p>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。