

# 8月スケジュール

# 御茶ノ水スタジオ



平日: 9:30~22:00  
土日祝: 8:15~17:00

運動量小クラス★ 運動量小~中クラス★★★  
運動量中クラス★★★★ 運動量中~上クラス★★★★★

月	火	水	木	金	土	日	
				7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:50 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE 4日 AKKO	
10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE 19日 ホイールビギナー★		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 15日・29日 アロマヨガ★ AYAKO 1日・8日・22日 ベーシックヨガ★ 由布子	10:00-11:15 ピラティス★★ YUNA 16日 AYUKO	10:05-11:20 3日・17日・31日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 10日・24日 エアフローヨガ★★ SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 25日 ピラティス★ マイコ	
11:45-13:00 5日 エア リストラティブYin Flow★ 26日 ホイールヨガビギナー★ 19日 エアフローヨガ★★ KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 15日・29日 エアリストラティブ Yin Flow★ AYAKO 1日・8日・22日 エアフローヨガ★★ 由布子	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA 16日 AYUKO	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★ MITSUE	11:50-12:50 4日・18日 ホイールビギナー★ 11日 エアフローヨガ★★ 25日 ビギナーベーシックピラティス★ YOSHI	
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 5日・19日・26日	パーソナル DAY	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     休館日→パーソナル DAYとなります！                 </div>	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★ HIROMI 15日 ギアゾーンLV.2★★★★TAKEC		13:35-14:50 3日 エアフローヨガ★★★★ 10日・31日 ホイールヨガ★★★★ 13:35-14:35 24日 ピラティス★★★★ 13:30-15:00 17日 ギアゾーンLV.2★★★★ MITSUE	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー ★ YOSHI	
15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 5日・19日・26日			15:20-16:35 アロマヨガ★ AYAKO 31日 バンドフローヨガ★	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 由布子		17:00-18:00 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 10日・17日・24日・31日	16:45-18:00 18日 ベーシックヨガ★ 由布子
一お知らせ 8月12日(月)13日(火) お盆休みをいただきます🍉			18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 14日 エアリストラティブYinFlow★ 7日 エアフローヨガ★★ 由布子	18:30-19:45 1日 ギアゾーンZero★ 8日 ギアゾーンビギナー★ 15日 ギアゾーンLV.1★★ 22日 ギアゾーンLV.1&2★★★★ 29日 ギアゾーンLV.2★★★★ TAKEC	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	16:45-17:20 エアフローヨガパーソナル体験 由布子 11日
20:10-21:25 19日 エアフローヨガ★★ 5日・26日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO			20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 7日 由布子	20:10-21:25 8日 ビギナーベーシックピラティス★ 1日・22日 ホイールビギナー★ 29日 エアリストラティブYinFlow★ 15日 エアフローヨガ★★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA		

全てのレッスンは予約制となります。 (定員) ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名

