

# 1月スケジュール

# 御茶ノ水スタジオ

営業時間

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 ワインヤサフローヨガ ★ YURIE	
10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ ★★ KAE		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 30日 バンドフローヨガ ★ 9日 アロマヨガ ★ AYAKO 16日・23日 ベーシックヨガ ★ 由布子	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ 4日・18日 AYAKO エアフローヨガ ★★ 11日・25日 SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス マイコ	
11:45-13:00 6日 エアフローヨガ ★★ 27日 エアリストラティブYinFlow ★ KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 9日・30日 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 16日・23日 エアフローヨガ ★★ 由布子	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★ MITSUE	11:50-12:50 5日 ホイールヨガビギナー★ 12日 エアフローヨガ ★★ 19日 バンドフローヨガ ★ 26日 バンドフローヨガ&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 6日・20日・27日	パ ー ソ ナ ル D A Y		13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI		13:35-14:50 4日 エアフローヨガ ★★ 25日 ホイールヨガ ★★ 13:35-14:35 11日 ピラティス ★★ 13:35-15:00 18日 ギアゾーンヨガ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 6日・20日・27日						15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 由布子
1月13日(月)祝日 8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow ★AYAKO 10:00-12:30 エアフロー初心者WS AYAKO 12:50-14:05 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 14:25-15:40 ギアゾーンビギナー★ SAYAKA				17:00-18:00 16日 バンドフローヨガ ★ 9日 ピラティス&ストレッチ ★ 30日 ギアゾーンビギナーヨガ ★ TAKEC			16:45-18:00 12日・26日 ベーシックヨガ ★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO			18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 15日 エアリストラティブYinFlow ★ 8日 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	18:30-19:45 9日 ギアゾーンビギナーヨガ ★ 16日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 23日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 30日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★ TAKEC	18:30-19:45 17日・31日 エアフローヨガ ★★ 10日 ベーシックヨガ ★ 24日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA	NEW!!	13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 由布子 19日
20:10-21:25 20日 エアフローヨガ ★★ 6日・27日 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO			20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 8日 SAYAKA 29日 バンドフローヨガ ★ maya	20:10-21:25 23日 バンドフロー&ギアゾーンヨガ ★★ 30日 ホイールヨガビギナー ★ 16日 エアリストラティブYinFlow ★ 9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

