

8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 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE 10日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ ★
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 21日 アロマヨガ ★ AYAKO ベーシックヨガ 7日 TAKEC 14日 NAO / 28日 由布子	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA 15日 バンドフローヨガ ★ NAO	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ 2日・16日・30日 AYAKO エアフローヨガ ★★ 9日・23日 SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 3日 TAKEC
11:45-13:00 18日 エアフローヨガ ★★ 4日 エアリストラティブYinFlow ★		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ 7日 TAKEC / 21日 AYAKO エアフローヨガ ★★ 14日 NAO / 28日 由布子	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA 15日 AKKO	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ MITSUE 11:40-12:55 16日 バンドフローヨガ ★★	11:50-12:50 17日 ホイールヨガビギナー★ 10日 エアフローヨガ ★★ 3日・24日 バンドフローヨガ ★ 31日 11:50-13:05 ギアゾーンLV.Zero ★ YOSHI
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 4日・18日・25日			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI	13:30-14:30 22日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO	13:35-14:50 2日 エアフローヨガ ★★ 9日・30日 ホイールヨガ ★★ 23日 13:30-15:00 16日 13:15-14:45 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 4日・18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 24日 やさしいエアフローヨガ ★
			17:00-18:00 7日・21日 バンドフローヨガ ★ 14日・28日 ピラティス&ストレッチ ★ TAKEC	17:00-18:00 22日・29日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA		16:45-18:00 17日・31日 ベーシックヨガ ★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO 25日 ベーシックヨガ ★ 由布子		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 13日 エアリストラティブYinFlow ★ エアフローヨガ ★★ 20日 SAYAKA	18:30-19:45 7日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 14日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 21日 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★★ 28日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ TAKEC	18:30-19:45 1日・15日・29日 エアフローヨガ ★★ 8日 ベーシックヨガ ★ 22日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 25日 由布子 4日・18日 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 20日 SAYAKA 27日 バンドフローヨガ ★ maya	20:10-21:25 28日 バンドフロー&ギアゾーンビギナーヨガ ★ 14日 ホイールヨガビギナー★ 7日 エアフローヨガ ★★ 21日 ビギナーベーシックピラティス ★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA		

パーソナル
DAY



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