

11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	
10:00-11:15 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 バンドフローヨガ ★ 7日 アロマヨガ ★ AYAKO 14日・28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ImFlow ★ 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	
11:45-13:00 11日 エアフローヨガ ★★ 18日 エアリストラティブYinFlow ★ 25日 ホイールビギナー ★ KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 7日・21日 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 14日・28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 3日・17日 ホイールビギナー★ 10日 エアフローヨガ ★★ 24日 ピラティス&ストレッチ ★ YOSHI	
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 11日・18日・25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 2日 エアフローヨガ ★★ 9日・30日 ホイールヨガ ★★ 13:35-14:35 23日 ピラティス ★★ 13:30-15:00 16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 11日・18日・25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 3日 YOSHI 10日 NAO
11月4日(月)祝日 8:35-9:35 朝ヨガ★ TAKEC 10:00-11:15 ホイールビギナー★ TAKEC 11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 13:20-14:35 ハタ&リストラティブ★ AYAKO				17:00-18:00 14日 バンドフローヨガ ★ 28日 ピラティス&ストレッチ ★ TAKEC		17:00-18:00 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 2日・16日	16:45-18:00 17日・24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 13日 MIHIRO 20日 エアリストラティブYinFlow ★ maya	18:30-19:45 7日 ギアゾーンビギナー ★ 14日 ギアゾーンLV.1 ★★ 21日 ギアゾーンLV.1&2 ★★ 28日 ギアゾーンLV.2 ★★ TAKEC	18:30-19:45 エアフローヨガ ★ SAYAKA 8日・15日 ベーシックヨガ★	11月23日(土) 15:20-18:20 目指せデコルテ小顔美人 WS YUKINO	
20:10-21:25 11日 エアフローヨガ ★★ 18日・25日 エアリストラティブImFlow ★ AYAKO			20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 13日 バンドフロー ★★ MIHIRO	20:10-21:25 28日 バンドフローヨガ ★★ 21日 ホイールビギナー★ 14日 エアリストラティブYinFlow ★ 7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		

NEW

WS開催!!



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