

12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 ★★ 9日 ベーシックヨガ★ 由布子		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 12日 バンドフローヨガ★ 5日・26日 アロマヨガ★ AYAKO 19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★ 7日・28日 AYAKO エアフローヨガ★★ 14日・21日 SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 1日 YASUYO	
11:45-13:00 2日 エアフローヨガ★★ 23日 エアリストラティブYinFlow★ KAE 9日 エアフローヨガ★★ 由布子 16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 5日・12日・26日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 19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 1日 ホイールヨガビギナー★ 8日 エアフローヨガ★★ 15日 バンドフローヨガ★ 22日 バンドフローヨガ&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 2日・9日・16日・23日	パーソナル DAY		13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI		13:35-14:50 7日 エアフローヨガ★★★ 14日 ホイールヨガ★★★ 13:30-15:00 21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 2日・9日・16日・23日				17:00-18:00 5日 バンドフローヨガ★ 12日 ピラティス&ストレッチ★ 26日 ギアゾーンビギナー★ TAKEC		15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ★ AYAKO 9日 ベーシックヨガ★ maya			18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 11日 エアリストラティブYinFlow★	18:30-19:45 5日 ギアゾーンビギナー★ 12日 ギアゾーンLV.1★★ 19日 ギアゾーンLV.1&2★★★★ 26日 ギアゾーンLV.2★★★★★ TAKEC	18:30-19:45 13日・27日 エアフローヨガ★★	15:20-16:50 ■12月21(土)■ アロマクラフトクラス ~12種類の精油から、 オリジナル化粧水作ります~ AYAKO	16:45-18:00 15日・22日 ベーシックヨガ★ 由布子
20:10-21:25 16日 エアフローヨガ★★ 2日・23日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 9日 エアリストラティブYinFlow★ アヤ			20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 18日 バンドフローヨガ★	20:10-21:25 26日 バンドフローヨガ&ギアゾーン★★ 19日 ホイールヨガビギナー★ 12日 エアリストラティブYinFlow★ 5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	▼12月28(土)▼ 13:35-15:35 108太陽礼拝 AYAKO/MITSUE/SAYAKA	

おかわり!

年末恒例!



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