

11月スケジュール

恵比寿スタジオ



平日: 9:30~22:00
 土日祝: 8:15~17:00
 ※毎週木曜日は休館日です。

運動量小: ★ 運動量小~中: ★★

月	火	水	木	金	土	日	
10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー★ 25日→YURIE ベーシックヨガ★ 11日、18日 → yochi	10:00-11:15 インヤンヨガ ★★ もなみ	10:00-11:15 りらつくすヨガ ★ MIZUHO	休館日	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ★★ 1日、8日、15日→Hiromi 22日、29日→eriko	8:35-9:35 朝ヨガ ★ エリナ 16日→yochi	8:35-9:35 朝ヨガ ★ yochi	
11:45-13:00 エアフロ-ヨガ★★ 11日、18日→エリ 25日→YURIE ホイルヨガピギナー★	11:45-13:00 エアフロ-ヨガ ★★ 5日、12日、19日→Hiromi 26日→エリ	11:45-13:00 ピラティス&ストレッチ★★ 6日、20日→ユーリン エアフロ-ヨガ★★ 13日、27日→Hiromi		11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ まいこ	10:05-11:20 エアリストラティブYinflow★ →2日、16日 エアフロ-ヨガ★★ →9日、23日、30日 TAKEC	10:05-11:20 ギアゾーンヨガLv.zero★ SAYOKO ベーシックヨガ★ 24日→yochi	
4日 祝日プログラム					11:50-13:05 フロ-ヨガ★★ 真季 ホイルヨガピギナー★ 16日→TAKEC	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ ★★ 3日、10日→Hiromi 17日、24日→eriko	
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ yochi					13:35-14:50 ピラティス&フロ-ヨガ ★ AYUKO	13:35-14:50 古典ヨガ★★ Miho ヴィンヤサフロ-ヨガ★★ 10日→ユーリン	
10:00 - 11:15 ホイルヨガピギナー★ YURIE					15:20-16:35 エアフロ-ヨガ ★★ 2日、9日、16日→AYUKO 23日、30日→eriko	15:20-16:35 ピラティス&ストレッチ ★★ ユーリン	
11:40 - 12:55 ピラティス&ストレッチ★★ユーリン							
13:20 - 14:35 エアフロ-ヨガ★★ Hiromi							
18:30-19:45 ピラティス&ストレッチ★★ ユーリン	18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ AYUKO	18:30-19:45 ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA			18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ エリ		
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ 18日、25日→eriko ヴィンヤサフロ-ヨガ★★ 11日→ユーリン	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ AYUKO	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ SAYAKA			20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ yochi		

※全てのレッスンは予約制となります。