

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: 8:00~17:00

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 | |
|--|-----|--|---|--|--|--|---|
| | 休館日 | | | 7:20-8:20 朝ヨガ ★ NAOKO | 8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ SAYAKA | 8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE | |
| 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami | | 10:00-11:15 エアリアルヨガ LV.1 MOMOE | 10:00-11:00 ピギナー ピラティス★ SAORI ↑6日ホイルLV.1 SAORI | 10:00-11:15 エアリアルヨガ LV.1 YUNA | 10:00-11:15 エアリアルヨガ LV.1 YUNA | 10:05-11:20 エアリアルヨガLV.1 8日 ヨガホイルLV.1 SAORI | 10:05-11:20 りっくすヨガ ★ YUKARI |
| 11:45-13:00 エアリアルヨガLv1 24日 エアリアルリストラティブYin flow KAE ↑17日、31日 TOMOKO | | 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1★☆☆ 26日 ヨガホイルLV.1 MOMOE | 11:30-12:45 エアリアルヨガ LV.1 13日、27日 ヨガホイルLV.1 | 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA | 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 | 11:50-13:05 エアリアルヨガ LV.1 YOSHI |
| 15:00-16:00 エアリアルパーソナル体験 SAORI | | | 13:30-14:45 ギアゾーンヨガピギナー★ 13:30-14:30 6日 → ピラティス★★★ HIROMI | 13:30-14:30 エアリアルパーソナル体験 SAORI ↑14日、28日 | 13:30-14:30 エアリアルパーソナル体験 SAORI | 13:35-14:50 エアリアルヨガ LV.1&2 22日 ヨガホイルLV.1&2 | 13:35-14:50 ギアゾーンヨガピギナー★ 30日 ヨガホイル LV.1 |
| 10日(月) 祝日 ・8:35-9:35 エアリアルヨガLV.1 SAORI ・10:00-11:15 ベーシックヨガ★ NAOKO ・11:40-12:55 ヨガホイル LV.1 NAOKO ・13:20-14:35 ピラティス★★★ MOMOE | | | 15:15-16:15 エアリアルパーソナル体験 SAORI | 15:15-16:15 エアリアルパーソナル体験 SAORI | 15:20-16:20 ピラティス ★★ SAORI | 15:20-16:20 エアリアルヨガLV.1 LV.1 16日 ヨガホイルLV.1&2 SAORI | 15:20-16:20 エアリアルヨガLV.1 LV.1 SAORI |
| 18:30-19:45 ギアゾーンヨガピギナー★ 31日 ヨガホイルLV.1 | | 18:30-19:45 5日 エアリアルヨガLv1 12日 エアリアルヨガLV.1&2 19日 ヨガホイルLV.1&2 26日 エアリアルリストラティブYin flow ユミ | 17:30-18:45 ヴィンヤサフローヨガ ★ SAYAKA | 17:30-18:45 ヴィンヤサフローヨガ ★ SAYAKA | 18:30-19:45 エアリアルヨガ LV.1&2 KANA | 16:45-17:45 エアリアルパーソナル体験 SAORI | 16:45-17:45 エアリアルパーソナル体験 SAORI |
| 20:10-21:25 エアリアルヨガ LV.1 SAORI | | 20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ | 19:10-20:25 ベーシックヨガ ★ エリナ | 19:10-20:25 ベーシックヨガ ★ エリナ | 20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ KANA | 16:45-17:45 エアリアルパーソナル体験 SAORI | 16:45-17:45 エアリアルパーソナル体験 SAORI |
| | | | | | 14日 ヨガホイルLV.1&2 | 年末年始のお知らせ 2021年12月29日(水)~ 2022年1月3日(月) | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

全てのレッスンは予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホイル / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名

