




# 3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 3日・17日・31日 朝ヨガ★ RIKA 10日 ホイールピグナー★ MOCO	8:35-9:35 11日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA	8:35-9:50 19日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ★ YURIE
10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ★ KAE		10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 15日 由布子	10:00-11:15 アロマヨガ★ AYAKO	10:00-11:15 ピラティス★★ YUNA 31日 ホイールピグナー★ YURIE	10:05-11:20 4日・18日エアフローヨガ★ 11日・25日 エアリストラティブ YimFlow★ AYAKO	10:20-11:20 5日 オンライン ピグナーベーシックピラティス★ あけみ
11:45-13:00 27日 エアフローヨガ★★ 6日・20日エア リストラティブYin Flow★ 13日 ホイールピグナー★		11:45-13:00 1日 オンライン ギアゾーンヨガLV.1★★★ MOMOE 15日 ホイールピグナー★ YURIE	11:45-13:00 9日エア リストラティブYin Flow★ AYAKO	11:45-13:00 24日 オンライン ベーシックヨガ★ YUNA 31日 MAMIKO	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ MITSUE	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ YOSHI 12日・26日 ホイールピグナー★
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 6日・13日・20日・27日			13:30-14:45 ギアゾーンヨガLV.1★★ HIROMI		13:35-14:50 4日・18日 ホイールヨガ★★★★ MITSUE	13:35-14:50 ギアゾーンヨガピグナー★ YOSHI
15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 6日・13日・20日・27日	休館日	3月21日(木)祝日 8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA 10:00-11:15 ギアゾーンLV.1★★★★ MITSUE 11:40-12:55 ホイールヨガ★★★ MITSUE 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ SAYAKA			15:20-16:35 11日 オンライン 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		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya	18:30-19:45 9日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ SAYAKA	17:00-18:00 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 4日・11日・18日・25日	16:45-16:20 エアエアフローヨガパーソナル体験 由布子 12日・19日・26日
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ AYAKO 13日・27日エアリストラティブ YinFlow		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya	20:10-21:25 23日 オンライン ベーシックヨガ★ 9日・23日 アヤ 2日・16日・30日 SAYAKA	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA	15:20-17:20 3月5日(日) 太陽礼拝ワークショップ ヨガの基本となる太陽礼拝をマスターしよう! AYAKO	
					 	

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