

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★ 1日・15日 RIKI 8日・22日 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 14日・28日 アロマヨガ★ AYAKO 7日・21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 2日・16日・23日 エアリストラティブYin Flow★ AYAKO 9日 エアフローヨガ★★ SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ miyabi
11:45-13:00 4日 エアフローヨガ★★ 11日・25日 エア リストラティブYin Flow★ 18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 エアフローヨガ★★ 由布子 14日・28日 エアリストラティブ Yin Flow★ AYAKO	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 10日 エアフローヨガ★★ 3日・24日 ホイールビギナー★ 11:50-13:05 17日 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 4日・11日・18日・25日			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★★★★ 16日 ホイールヨガ★★★★ 13:30-15:00 9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 4日・11日・18日・25日	休 館 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 10日 あや
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 7日 ギアゾーンLV.Zero★ 14日・28日 ギアゾーンビギナー★ 21日 ホイールビギナー★ TAKEC	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ SAYAKA	▼12月23日(土)▼ 13:35-15:35 108太陽礼拝 AYAKO/MITSUE/SAYAKA	16:45-16:20 エアフローヨガパーソナル体験 由布子 3日・17日・24日
20:10-21:25 4日・18日 エアフローヨガ★★ 11日・25日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya	20:10-21:25 21日 ベーシックヨガ★ アヤ 14日 ビギナーベーシックピラティス★ 7日・28日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA		



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