

5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★ 19日 RIKA 12日・26日 AYUKO	8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA	8:35-9:50 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★★ SAYAKA	10:00-11:15 アロマヨガ★ AYAKO 18日 ベーシックヨガ★ NAOKO	10:00-11:15 ピラティス★★ YUNA	10:05-11:20 6日 エアリストラティブYinFlow★ 20日・27日 エアフローヨガ★★ AYAKO 13日 SAYAKA	10:20-11:20 ピギナーベーシックピラティス★ miyabi
11:45-13:00 22日・29日 エアフローヨガ★★ 1日・15日エア リストラティブYin Flow★ 8日 ホイールピギナー★ KAE		11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ SAYAKA	11:45-13:00 25日 エアフローヨガ★★ 11日 エア リストラティブ Yin Flow★ AYAKO 18日 ホイールピギナー★ NAOKO	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 7日・21日 エアフローヨガ★★ YOSHI 14日・28日 ホイールピギナー★
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 1日・8日・15日・22日・29日			13:30-14:45 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★ HIROMI		13:35-14:50 13日 エアフロー★★★★ 6日・27日 ホイールヨガ★★★★ 13:30-15:00 20日 ギアゾーンLV.2★★★★ MITSUE	13:20-14:50 ギアゾーンヨガピギナー★ YOSHI
15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 1日・8日・15日・22日・29日	休館日	5月3日(水)祝日 8:35-9:35 朝ヨガ★ maya 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ maya 11:40-12:55 ホイールヨガ★★ TAKEC 13:20-14:35 りらっくすヨガ★ TAKEC	5月4日(木)祝日 8:35-9:35 エアリストラティブ★AYAKO 10:00-11:15 ピラティス★★ HIROMI 11:40-12:55 ギアゾーンLV.1&2★★★★ HIROMI 13:20-14:50 アロマクラフトクラス★ AYAKO	5月5日(金)祝日 8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA 10:00-11:15 ピラティス★★ YUNA 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ YUNA 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ SAYAKA	15:20-16:35 アロマヨガ★ AYAKO 13日 ベーシックヨガ★ NAOKO	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ 由布子 21日・28日 エアリストラティブ★ AYAKO
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 ギアゾーンピギナー★ TAKEC	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ SAYAKA	■5月4日(土)■ 13:20-14:50 アロマクラフトクラス 料金: ¥700 (材料費として) AYAKO	16:45-16:20 エアエアフローヨガパーソナル体験 7日・14日 由布子 21日・28日 AYAKO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ AYAKO 8日・22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 18日 ベーシックヨガ★ アヤ 11日 ホイールピギナー★ 25日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ 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

