

9月スケジュール

御茶ノ水スタジオ



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〜トクラス★★★★

月	火	水	木	金	土	日	
	休館日				7:20-8:20 朝ヨガ★ NAOKO 16日 ホールヨガ★	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 11日 ペーシックヨガ★ エリナ
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	10:00-11:15 朝ヨガ★ AYAKO	10:00-11:15 ピラティス★★ YUNA	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYAKO	10:20-11:20 ピキナーペーシックピラティス★ あけみ 4日 りらっくすヨガ★ SARI 18日 ホールヨガ★ YURIE	
11:45-13:00 26日 エアフローヨガ★★ 5日 エア リストラティブYin Flow★ 12日 ホールヨガ★ KAE		11:45-13:00 7日 オンライン ギアゾーンヨガLV.1★★★ 27日 ホールヨガ★ MOMOE	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYAKO	11:45-13:00 9日 オンライン ペーシックヨガ★ YUNA	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2★★★★ MITSUE	11:50-13:05 エアフローヨガ★★★ 11日・25日 ホールヨガ★ YOSHI	
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 5日・12日・26日			13:30-14:45 ギアゾーンヨガピキナー★ HIROMI	15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 2日・30日	13:35-14:50 エアフローヨガ★★★ 17日 ホールヨガ★★★★ MITSUE	13:35-14:50 ギアゾーンヨガピキナー★ YOSHI	
15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 5日・12日・26日				23日(祝) 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YUNA 10:00-11:15 ピラティス★★ YUNA 11:40-12:55 ヴィンヤサフローヨガ★ shizu 13:20-14:35 ホールヨガ★ MOCO	15:20-16:20 アロマヨガ★ 24日 エア リストラティブYin Flow★ AYAKO	15:20-16:20 エアフローヨガ★★★ 11日 Candy	
19日(祝) 8:35-9:35 エアフローヨガ★ 由布子 10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ SUMI 11:40-14:40 —アロマヨガWS— チカラで気づき アロマで癒える 担当: AYAKO				15日 オンライン 17:30-18:45 ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA	16:45-17:45 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO	16:45-17:45 エアフローヨガパーソナル体験 由布子	
18:30-19:45 アロマヨガ★ AYAKO		18:30-19:45 26日 オンライン エアフローヨガ★★★ SAYAKA 7日 yoshi	17:30-18:45 ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA	18:30-19:45 エアフローヨガ★★★ maya 2日 TAKEC	↑11日以外		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 26日 エア リストラティブYin Flow★ AYAKO		20:10-21:25 7日 ホールヨガ★ yoshi	19:10-20:25 ペーシックヨガ★ エリナ	20:10-21:25 ペーシックヨガ★ maya 2日 ギアゾーンピキナー★ TAKEC			

全てのレッスンは予約制となります。

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

