

# 10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 21日 ホイールヨガ★	8:35-9:35 ヴァンヤサフローヨガ★ SAYAKA 8日 オンライン	8:35-9:50 ヴァンヤサフローヨガ★ YURIE 9日 オンライン
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 ビギナーベーシックピラティス★ あけみ 2日 オンライン	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 9日・23日 ホイールヨガ★
11:45-13:00 24日 エアフローヨガ★★ 3日・31日 エア リストラティブYin Flow★ 17日 ホイールヨガ★		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1★★ 26日 ホイールヨガ★	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 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	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 9日・23日 ホイールヨガ★	13:35-14:50 エアフローヨガ★★★ 22日 ホイールヨガ★★★★
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 3日・17日・24日・31日			13:30-14:45 ギアゾーンヨガビギナー★ HIROMI		13:35-14:50 エアフローヨガ★★★ 22日 ホイールヨガ★★★★	13:35-14:50 ギアゾーンヨガビギナー★ YOSHI 30日 オンライン	
15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 3日・17日・24日・31日					15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 7日・14日・21日・28日	15:20-16:35 アロマヨガ★ AYAKO 15日 オンライン	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ 由布子 16日 Candy
10日(祝) 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ AYAKO 10:00-11:15 ヴァンヤサフローヨガ★★ MOMO 11:40-12:55 ピラティス★★ HIROMI 13:20-14:35 エアリストラティブYinFlow AYAKO				17:30-18:45 ヴァンヤサフローヨガ★ SAYAKA 20日 オンライン		17:00-18:00 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 24日 オンライン		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya	18:30-19:45 ベーシックヨガ★ エリナ 6日 オンライン	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ SAYAKA			
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ AYAKO 31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 ヴァンヤサフローヨガ★ 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

