

4月スケジュール

人形町スタジオ

営業時間

平日 → 9:30~22:00
 土日 → 8:15~17:00 or 18:00
 祝日 → 8:15~15:00 ※毎週金曜日は休館日です。

運動量小クラス★ 運動量中クラス★★ 運動量大クラス★★★

月	火	水	木	金	土	日
7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO				休館日	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ ★ AYUKO	8:30-9:45 6日 バンドフロー&ピラティス★ 13日 朝ヨガ★ 20日 朝ヨガ★ 27日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YOSHI
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYANE	10:00-11:15 2日, 9日 ギアゾーンヨガビギナー★ 16日 バンドフローヨガ★ 23日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YURIE 30日 ベーシックヨガ★ AKKO	10:00-11:15 フローヨガ★★ 3日, 17日 → あい アロマヨガ★ 10日, 24日 → KEIKO	お知らせ 土日祝日のレッスン時間が変更となっております。 ご注意ください。	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 6日, 27日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Kurumi 13日, 20日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
28日 ピラティス★★					29日 祝日プログラム	11:50-13:05 5日 バンドフローヨガ★ 12日 ベーシックヨガ★ 26日 ホイールヨガビギナー★ NANO
11:45-13:00 エアストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11:45-13:00 1日, 15日 アロマヨガ★ 8日, 22日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ NANO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 10日 リセットヨガ★★ KEIKO 24日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE	8:30 - 9:30 バンドフローヨガ★ 担当：AYANE	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ NANO	13:35-14:50 ベーシックヨガ★ AYANE
		13:30-14:45 2日 バンドフローヨガ★ 9日, 16日, 23日 ベーシックヨガ★ 30日 ホイールヨガビギナー★ NANO	13:30-14:45 3日, 17日, 24日のみ バンドフローヨガ★ AYANE	10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 担当：アヤ	19日のみ 13:55-14:55 やさしいエアフローヨガ★	13日 バンドフローヨガ★
				11:40 - 12:55 ホイールヨガビギナー★ 担当：NANO	15:15-16:30 5日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 12日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKECA 19日 ギアゾーンヨガLV.1★ SAYAKA 26日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ AYANE
				13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ 担当：NANO	16:50-17:50 12日 バンドフローヨガ★★ TAKECA 19日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 26日 バンドフローヨガ★ Masami	27日 やさしいエアフローヨガ★
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 1日, 15日 ピラティス&ストレッチ★★ 8日, 22日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 2日, 16日 エアフローヨガ★★ CAO 23日 やさしいエアフローヨガ★ 9日, 30日 エアフローヨガ★★ AYANE	18:30-19:45 3日, 17日 エアストラティブ YinFlow★ 10日 エアフローヨガ★★ ユミ 24日 バンドフローヨガ★★ NANO			16:50-17:50 20日 バンドフローヨガ★ NANO 27日 ヨガニードラ★ KAHO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO	20:10-21:25 エアストラティブ YinFlow ★ アヤ	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ MOMO 30日 ホイールヨガビギナー★	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ		初心者太陽礼拝WS 4月19日(土) 11:40-13:40 NANO&AYANE	
7日 バンドフローヨガ★★						

※全てのレッスンが予約制となります。