

# 4月スケジュール

# 御茶ノ水スタジオ



平日: 9:30~22:00  
土日祝: 8:15~17:00

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	
	休館日				7:20-8:20 朝ヨガ ★ 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 11日・25日 アロマヨガ★ AYAKO 4日・18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 6日・20日 エアリストラティブinFlow★ AYAKO 13日・27日 エアフローヨガ★ SAYAKA	10:20-11:20 7日・14日 ビギナーベーシックピラティス★ Emi 21日・28日 ピラティス&ストレッチ★ SAKI	
11:45-13:00 1日・22日 エアリストラティブYin Flow★ 15日 ホイールビギナー★ 8日 エアフローヨガ★★ KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 11日・25日 エアリストラティブ Yin Flow★ AYAKO 4日・18日 エアフローヨガ★ 由布子	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 14日 エアフローヨガ★★ 7日・21日 ホイールビギナー★ YOSHI	
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			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ HIROMI 25日 ヴィンヤサフロー★ TOMOKO	13:35-14:50 20日 エアフローヨガ★★★ 6日 ホイールヨガ★★★ 27日 ピラティス★★ 13:30-15:00 13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 1日・8日・15日					15:20-16:35 アロマヨガ★ AYAKO 27日 ベーシックヨガ★ 由布子	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ 由布子	
★4月22日(月)★ 18:30-20:30 御茶ノ水3周年特別クラス 「アロマヨガ特別クラス★」 ~ヨガをもっと好きになるアロマプレーをブレンドします!~ 担当: AYAKO		★4月3日(水)★ 18:30-20:30 御茶ノ水3周年特別クラス 「内臓マッサージヨガ★」 ~内臓を正しい位置へ! ウエストシェイプを目指すぞう!~ 担当: maya	★4月11日(木)★ 18:30-20:30 御茶ノ水3周年特別クラス 「ギアゾーンヨガビギナーズスペシャル・パワーフロー編★★」 ~初心者大歓迎! 逆転・アームバランスのコツ教えます!~ 担当: TAKEC	★4月19日(金)★ 18:30-20:30 御茶ノ水3周年特別クラス 「ヴィンヤサフロースペシャル★★」 ~滝汗必須! MUSICに合わせて気持ちよく身体を動かそう!~ 担当: SAYAKA	17:00-18:00 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 6日・13日・20日	16:45-17:20 エアフローヨガパーソナル体験 由布子 7日・14日・21日・28日	
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 10日 エアリストラティブYinFlow★	18:30-19:45 ギアゾーンビギナー★ TAKEC 25日 ビギナーベーシックピラティス★	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	4月29日(月)祝日 8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★YOSHI 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YOSHI 13:20-14:35 ハタ&リストラティブ★ AYAKO	★4月28日(日)★ 11:50-13:50 御茶ノ水3周年特別クラス 「ギアゾーンヨガビギナーズスペシャル・じーつくり編★」 ~よっしーと楽しむ、初心者でもわかるギアゾーンヨガ!~ 担当: YOSHI	
20:10-21:25 8日 エアフローヨガ★★ 1日・15日エアリストラティブinFlow★ AYAKO		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya	20:10-21:25 4日 ビギナーベーシックピラティス★ 25日 ホイールビギナー★ 18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

