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

10:00-11:15
健やかに過ごすためのヨガ
★★
KAE

11:45-13:00
13日　エア リストラティブYin Flow★
20日　ホイールビギナー★
27日　エアフローヨガ★★
KAE

13:30-14:30
エアフローヨガパーソナル体験
KAE
13日・20日・27日

15:15-16:15
エアフローヨガパーソナル体験
AYAKO
13日・20日・27日

5月6日(月)祝日
8:35-9:35
エアフローヨガ★★ TAKEC
10:00-11:15
ギアゾーンヨガビギナー★TAKEC
11:40-12:55
エアリストラティブYinFlow★ AYAKO
13:20-14:35
アロマヨガ★ AYAKO

18:30-19:45
アロマヨガ
★
AYAKO

20:10-21:25
20日　エアフローヨガ★★
13日・27日エアリストラティブYinFlow★
AYAKO

火

休館日

水

10:00-11:15
エアフローヨガ
★★
SAYAKA

11:45-13:00
ギアゾーンヨガLV.1
★★
SAYAKA

18:30-19:45
エアフローヨガ★★
maya
8日　エアリストラティブYinFlow ★

20:10-21:25
ベーシックヨガ★
maya
29日　ギアゾーンヨガLv .Zero

木

10:00-11:15
9日・23日・30日　アロマヨガ★ AYAKO
2日・16日　ベーシックヨガ★
由布子

11:45-13:00
9日・23日・30日 エアリストラティブ Yin Flow★
AYAKO
2日・16日　エアフローヨガ★
由布子

13:30-15:00
ギアゾーンヨガLV.1&2
★★★
HIROMI

18:30-19:45
ギアゾーンビギナー★
TAKEC
23日　ビギナーベーシックピラテス★

20:10-21:25
2日　ビギナーベーシックピラティス★
9日・23日　ホイールビギナー★
16日　エアリストラティブYinFlow ★
30日　エアフローヨガ★★
TAKEC

金

7:20-8:20
朝ヨガ
★
AYUKO

10:00-11:15
ピラティス
★★
YUNA

11:45-13:00
ベーシックヨガ
★
YUNA

5月3日(月)祝日
8:35-9:35
ギアゾーンビギナー★ SAYAKA
10:00-11:15
ピラティス★YUNA
11:40-12:55
ベーシック★ YUNA
13:20-14:35
エアフローヨガ★★ SAYAKA

18:30-19:45
エアフローヨガ
★★
SAYAKA

20:10-21:25
ギアゾーンヨガビギナー
★
SAYAKA

土

8:35-9:35
ギアゾーンヨガビギナー
★
SAYAKA

10:05-11:20
4日・18日　エアリストラティブYimFlow★
AYAKO
11日・25日　エアフローヨガ★★
SAYAKA

11:40-13:10
ギアゾーンヨガLV.2
★★★★
MITSUE
11日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ ASUKA

13:35-14:50
4日　エアフローヨガ★★★
13:35-14:35　25日　ピラティス★★★
11日　ホイールヨガ★★★　ASUKA
13:30-15:00
18日　ギアゾーンLV.2 ★★★★
MITSUE

15：20-16：35
アロマヨガ　★
AYAKO
11日　ベーシックヨガ★ 由布子

17:00-18:00
エアフローヨガパーソナル体験
AYAKO
4日・11日・18日・25日

日

8:35-9:50
ヴィンヤサフローヨガ
★
YURIE

10:20-11:20
12日・26日　ホイールビギナー★ YURIE
19日　ベーシックヨガ★ YOKO
5日　ピラティス&ストレッチ★★
SAKI

11:50-12:50
12日　ギアゾーンヨガビギナー★SAYAKA
5日　ホールビギナー★
19日　エアフローヨガ★
26日　ビギナーベーシックピラティス★
YOSHI

13:20-14:50
ギアゾーンヨガビギナー★
YOSHI
12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

16:45-17:20
エアフローヨガパーソナル体験
由布子
5日・12日・19日・26日

YARD yoga&pilates

全てのレッスンが予約制となります。　〈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