

9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	火	水	木	金	土	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 1日 AKKO	
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 ★★ SAYAKA	10:00-11:15 5日 バンドフローヨガ★ AYAKO 19日 アロマヨガ★ AYAKO 12日・26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 7日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 14日・21日・28日 エアフローヨガ★★ SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 29日 ピラティス★ マイコ	
11:45-13:00 2日 エアフローヨガ★★ 9日 エアリストラティブYin Flow★ 30日 ホイールビギナー★ KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 5日・19日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 12日・26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 8日 22日 ホイールビギナー★ 1日・15日 エアフローヨガ★★ 29日 ピラティス&ストレッチ★ YOSHI	
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 2日・9日・30日			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★★ HIROMI		13:35-14:50 7日 エアフローヨガ★★★★ 28日 ホイールヨガ★★★★ 13:35-14:35 21日 ピラティス★★★★ 13:30-15:00 14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 2日・9日・30日	休館日	9月23日(月)祝日 8:35-9:35 ギアゾーンビギナー★ SAYAKA 10:00-11:15 エアフローヨガ★ SAYAKA 11:45-13:00 ホイールヨガ★ TAKEC 13:20-14:35 ギアゾーンLV.1★ TAKEC			15:20-16:35 7日・14日 アロマヨガ★ AYAKO 28日 ベーシックヨガ★ SAYAKA	15:20-16:20 エアフローヨガ★ 由布子 15:20-16:35 1日 ギアゾーンLv.Zero★ Msasami	
9月16日(月)祝日 8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow★★ AYAKO 10:00-11:15 ホイールビギナー★ NAO 11:40-12:55 ピラティス★★ AYUKO 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ AYUKO						17:00-18:00 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 7日・14日	16:45-18:00 15日・29日 ベーシックヨガ ★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 11日 エアリストラティブYinFlow★	18:30-19:45 5日 ギアゾーンビギナー★ 12日 ギアゾーンLV.1★★ 19日 ギアゾーンLV.1&2★★★★ 26日 ギアゾーンLV.2★★★★★ TAKEC		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	■9月21日(土)■ 15:20-18:20 皮膚とアロマWS 一人体最大の臓器とアロマの効能について— AYAKO	16:45-17:45 エアフローヨガパーソナル体験 由布子 22日
20:10-21:25 9日 エアフローヨガ★★ 2日・30日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya	20:10-21:25 12日 ビギナーベーシックピラティス★ 5日 ホイールビギナー★ 26日 エアリストラティブYinFlow★ 19日 エアフローヨガ★★ 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

