

4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 12日 美雪	8:35-9:50 ヴィンヤサフローヨガ★ YURIE 27日 AKKO	
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 3日 アロマヨガ★ AYUKO 10日・17日 ベーシックヨガ★ 由布子 24日 バンドフローヨガ★ AYUKO	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアリストラティブInFlow★ 5日・19日 AYAKO エアフローヨガ★★ 12日 AYAKO 22日 SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 13日 TAKEC	
11:45-13:00 7日 エアフローヨガ★★ 14日・28日 エアリストラティブYinFlow★ ホィールビギナー★ 21日 KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 3日・24日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 10日・17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 6日 ホィールヨガビギナー★ 13日 エアフローヨガ★★ 20日 バンドフローヨガ★ 27日 バンドフローヨガ&ピラティス★ YOSHI	
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 7日・14日・21日・28日	パーソナル D A Y		13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI	13:30-14:30 11日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO	13:35-14:50 5日 エアフローヨガ★★★★ 26日 ホィールヨガ★★★★ 13:35-14:35 12日 ピラティス★★★★ 13:30-15:00 19日 ギアゾーンヨガ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 7日・14日・21日・28日		4月29日(火)祝日 8:35-9:35 朝ヨガ★ AYUKO 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ AYUKO 11:40-14:40 ----ペアヨガWS---- AKIKI & AYA		17:00-18:00 3日・24日 バンドフローヨガ★ 17日 ピラティス&ストレッチ★ 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC	17:00-18:00 25日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ 20日 やさしいエアフローヨガ★ 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 16日 エアリストラティブYinFlow★	18:30-19:45 3日 ギアゾーンヨガビギナー★ 10日 ギアゾーンヨガLV.1★★ 17日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★ 24日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★★ TAKEC	18:30-19:45 11日・25日 エアフローヨガ★★ 4日 ベーシックヨガ★ 18日 ホィールヨガビギナー★ SAYAKA	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	16:45-18:00 20日・27日 ベーシックヨガ★ 由布子
20:10-21:25 14日 エアフローヨガ★★ 7日・21日・28日 エアリストラティブInFlow★ AYAKO			20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 30日 バンドフローヨガ★ maya	20:10-21:25 17日 バンドフロー&ギアゾーンヨガ★★ 24日 ホィールヨガビギナー★ 3日 エアフローヨガ★★ 10日 ビギナーベーシックピラティス★ 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 / ヨガホィール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名

