

11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
				7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:35 朝ヨガ ★ MIHIRO
10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ kimi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ユミ 10.24日 17日 エアリストラティブYinFlow ★	3日 (火・祝)	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 12日 バンドフローヨガ★	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:05-11:20 バンドフローヨガ ★ MIHIRO 8日 ホイールヨガビギナー★
11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ kimi	11:45-13:00 フローヨガ ★★ ユミ 10.17.24日	8:35-9:35 朝ヨガ★ momoca 10:00-11:00 ビギナーベーシックピラティス★ HIROMI 11:25-12:55 ギアゾーンヨガLv.1&2★ HIROMI 13:20-14:35 エアフローヨガ★ momoca	11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 12.26日 エアフローヨガ★★	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ momoca 21日 由布子	11:50-12:50 1日 ホイールヨガビギナー★ 8日 バンドフローヨガ ★ 22日 11:50-13:05ギアゾーンLv.Zero★ 15日 エアフローヨガ★★ 29日エアリストラティブYinFlow ★YOSHI
13:30-14:30 30日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca	13:30-14:30 17日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca	23日 (月・祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★由布子 10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow★ユミ 11:40-12:55 アロマヨガ★ユミ 13:20-14:35 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 13:30-14:45 19日 ホイールヨガ ★★	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ momoca 13日 20日 エアフローヨガ★★	13:35-14:50 7.21日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO 14.28日 エアリストラティブYinFlow★	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー ★ YOSHI
	15:30-16:30 17日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca		15:30-16:30 ビギナーベーシックピラティス ★ HIROMI 12.26日		15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO 2.9.16.30日	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 10日 エアリストラティブYinFlow★	休館日	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ momoca	17:00-18:00 27日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA	17:00-18:00 エアフローヨガ ★★ momoca 7日 21日 由布子	16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 15.29日
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 2.9.30日 16日 エアフローヨガ★★	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 17日 バンドフローヨガ ★ maya		20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ momoca	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 20日 ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA	14日 (土) 太陽礼拝WS 担当: momoca 17:00-19:00	



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