

1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 |
|---|--------------------------------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | | |
| 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 21日 TAKEC | 10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 8日・22日 バンドフローヨガ ★ MIHIRO | 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 ヴァンヤサフローヨガ ★ YURIE 11日 バンドフロー＆ヴァンヤサフローヨガ ★ 25日 A KKO ヴァンヤサフローヨガ * |
| 11:45-13:00 26日 エアフローヨガ ★★ 19日 エアリストラティブYinFlow ★ ホイールヨガ ★ 5日 KAE | | 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA 21日 TAKEC | 11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIHIRO | 10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA | 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 10日 エアリストラティブYinFlow ★ | 10:20-11:20 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 25日 ホイールヨガ ★ |
| 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 5日・19日・26日 | | | 13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI | 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 11:40-12:55 17日 バンドフローヨガ ★★ | 11:50-12:50 18日 ホイールヨガビギナー★ 11日 エアフローヨガ ★★ 4日 バンドフローヨガ ★ 25日 11:50-13:20 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI |
| 12日（祝） 8:35-9:35 バンドフローヨガ★ MIHIRO 10:00-11:00 ピラティス★★ HIROMI 11:30-13:00 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ HIROMI 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ MIHIRO | バ ー ソ ナ ル D A Y | | 13:30-16:30 脚のゆがみ改善と土台づくりWS 担当: KAZUNE | 13:30-14:30 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 16日 ピギナベーシックピラティス KAZUNE | 13:35-14:50 10日 エアフローヨガ ★★★ 24日 ホイールヨガ ★★★ 31日 13:30-15:00 17日 13:15-14:45 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 25日 13:35-14:50 |
| 18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO | | 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 14日 エアリストラティブYinFlow ★ | 18:30-19:45 8日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 15日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 22日 ギアゾーンヨガLV1&2 ★★★ 29日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★ TAKEC | 17:00-18:00 15日 バンドフローヨガ ★ 8日 ピラティス&ストレッチ ★ 22日 ベーシックヨガ ★ 29日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC | 15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 9日 | 15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO |
| 20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 19日 エアフローヨガ ★★ | | 20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 28日 バンドフローヨガ ★ maya | 20:10-21:25 8日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー ★ 15日 ホイールヨガビギナー ★ 29日 エアフローヨガ ★★ 22日 ピギナベーシックピラティス ★ TAKEC | 17:00-18:00 30日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA | 18:30-19:45 9日・23日 エアフローヨガ★★ 16日 ベーシックヨガ ★ 30日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA | 24日 17:00-18:15 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO |
| | | | | 20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA | 20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA | 15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子 |
| | | | | | | 16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 |

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

