

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 |
|--|--------------|--|--|--|---|---|
| | | | | 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 ウィンヤサフローヨガ ★ YURIE 11日 バンドフロア&ウィンヤサフローヨガ ★ 25日 A KKO ウィンヤサフローヨガ ★ |
| 10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ ★ KAE | | 10:00-11:15 エアフロアヨガ ★★ SAYAKA 21日 TAKEC | 10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 8日・22日 バンドフロアヨガ ★ MIHIRO | 10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA | 10:05-11:20 エアフロアヨガ ★★ 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 ★ |
| 11:45-13:00 26日 エアフロアヨガ★★ 19日 エアリストラティブYinFlow★ | | 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA 21日 TAKEC | 11:45-13:00 エアフロアヨガ ★★ MIHIRO | 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 バンドフロアヨガ★★ | 11:50-12:50 18日 ホイールヨガビギナー★ 11日 エアフロアヨガ ★★ 4日 バンドフロアヨガ ★ 25日 11:50-13:20 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI |
| ホイールビギナー ★ 5日 KAE | | | 13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI | 13:30-14:30 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 16日 ビギナーベーシックピラティス ★ KAZUNE | 13:35-14:50 10日 エアフロアヨガ ★★ 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 |
| 13:30-14:30 エアフロアヨガパーソナル体験 KAE 5日・19日・26日 | | | 30日（金） 13:30-16:30 脚のゆがみ改善と土台づくりWS 担当：KAZUNE | 16日 15:00-16:15 エアフロアヨガ★★ KAZUNE | 15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO | 15:20-16:20 やさしいエアフロアヨガ★ 由布子 |
| 12日（祝） 8:35-9:35 バンドフロアヨガ★ 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 エアフロアヨガ★ ★ MIHIRO | パーソナル DAY | | 17:00-18:00 15日 バンドフロアヨガ ★ 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 | 17:00-18:00 30日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA | 24日 17:00-18:15 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO | 16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 |
| 18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO | | 18:30-19:45 エアフロアヨガ★★ 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Lv.1&2 ★★★★★ 29日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ TAKEC | 18:30-19:45 9日・23日 エアフロアヨガ★★ 16日 ベーシックヨガ ★ 30日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA | | |
| 20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 19日 エアフロアヨガ★★ | | 20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 28日 バンドフロアヨガ ★ maya | 20:10-21:25 8日バンドフロア&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 エアフロアヨガ ★★ 22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 / ヨガホイール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名

