

8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	
	休 館 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 16 日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ ★ 30日 朝ヨガ ★ 由布子	
10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ kimi 3日 リラックスヨガ ★maya		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 6日 由布子 13日 momoca	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA 14日 AYUKO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 1.29日 SAYAKA	10:20-11:20 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 30日 由布子 2日 ビギナーベーシックピラティス ★ TAKEC	
24日 ホイールヨガビギナー ★MIHIRO							
11 : 45-13 : 00 エアフローヨガ ★★ kimi 3日 maya 24日 エアリストラティブYinFlow MIHIRO		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11 : 45-13 : 00 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 13日 momoca 6日 ピラティス ★★ HIROMI	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA 14日 MIHIRO	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ MITSUE 11:40-12:55 15日 バンドフローヨガ★★	11:50-12:50 16 日 ホイールヨガビギナー ★ 9日 エアフローヨガ ★★ 30日 エアリストラティブYinFlow ★ 2 日 バンドフローヨガ ★ 23日 11:50-13:05 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI	
・11日（祝・火） ・12日（水） 🌸お盆休み🌸			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★★ HIROMI 13:30-14 : 45 27日 ホイールヨガ ★★	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ MIHIRO 7.21日 28日 由布子	13:35-14:50 1 日 エアフローヨガ ★★ 8 日 ホイールヨガ ★★ 22.29日 13:30-15:00 15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	
		15:30-16:30 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 19日			13:45-15:45 ギアゾーンヨガLv.3 ★★★★★ SHU 14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 9.30日 MIHIRO
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 24日					15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 7日・21日	17 : 00 -18 : 15 エアリストラティブYinFlow ★ 8.22日 AYAKO	16 : 45-18 : 00 ベーシックヨガ ★ 由布子 16.23日 30日 MIHIRO
NEW 16:30-17:30 やさしいエアフローヨガ ★ MEI 17.24.31日のみ				17:00-18:00 6日・27日 ビギナーベーシックピラティス ★ 20日 ホイールヨガビギナー ★ 13 日 やさしいエアフローヨガ ★ TAKEC	17:00-18:00 28 日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA		
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 19日 エアリストラティブYinFlow ★ 26 日 エアフローヨガ momoca★★	18:30-19:45 6日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 13 日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 20日 ギアゾーンヨガLv1&2 ★★★★★ 27日 ギアゾーンヨガLv.2 ★★★★★ TAKEC	18:30-19:45 7日 エアフローヨガ★★ 14 日 ベーシックヨガ ★ 21 .28日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA	15日 初心者太陽礼拝WS 17:00-19:00		
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 24 日 エアフローヨガ ★★		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 26 日 momoca 19 日 バンドフローヨガ ★ maya	20:10-21:25 6.13日 ホイールヨガビギナー★ 27 日 エアフローヨガ ★★ 20日 ビギナーベーシックピラティス ★	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

