

5月スケジュール 清澄白河スタジオ

営業時間 平日 9:30~22:00 土日祝 8:00~18:00



運動量小クラス 運動量小〜中クラス 運動量中クラス 運動量大クラス

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-----|---|--|--|--|---|--|--|
| 休館日 | 10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ 10・24日 YUKINO 17日 TOSY 31日 ホイールヨガ ★ TOSY | 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI | 7:45-8:45 19日 朝ヨガ ★ AYAKO | 10:00-11:15 骨盤メンテナンスヨガ (産後・マタニティ可) NOBUKO | 10:00-11:15 6日・27日 エアフロローヨガ ★★ 13日 エアフロローヨガ ★★ 20日 エアリストラティブYin Flow ★ | 8:35-9:35 エアフロローヨガ ★★ YUKINO | 8:35-9:35 朝ヨガ ★ AYAKO |
| | 11:45-13:00 エアフロローヨガ ★★ YUKINO | 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ NAOKO 25日 ホイールヨガ ★ | 11:45-13:00 エアフロローヨガ ★★ 26日 AYAKO | 11:45-13:00 エアフロローヨガ ★★ | 11:45-13:00 フロローヨガ ★★ ユミ 27日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ SAYAKA | 10:05-11:20 14日 りらっくすヨガ ★ MIZUHO 7日 ハタ&リストラティブヨガ ★ | 10:05-11:20 エアフロローヨガ ★★ Candy |
| | ◆5月3日(火)祝日◆ | 13:30-14:45 エアリストラティブYinFlow ★ 11日・25日 NOBUKO 陰ヨガ ★ 18日 NOBUKO | 13:30-14:45 エアフロローヨガ ★★ 12日・19日 YUKINO | 13:30-14:45 ⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール | 13:35-14:35 エアフロローヨガ ★★ YUKINO | 11:50-13:05 ハタフロローヨガ ★★ MIZUHO 21日 オンライン | 11:50-13:05 ヴィンヤサフロローヨガ ★ 1日 YUKINO 22日 TOSY 8日 りらっくすヨガ ★ haruna ホイールヨガ ★ 15日 YUKINO 29日 MOCO |
| | 8:35-9:35 エアフロローヨガ ★★ AYAKO 10:00-11:15 りらっくすヨガ ★ AYAKO 11:40-12:55 ムービングヨガ ★★ TOSY 13:20-14:35 エアフロローヨガ ★★ TOSY | ◆5月4日(水)祝日◆ 10:00- オンライン | ◆5月5日(木)祝日◆ | ⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール | 15:00-16:15 7日・21日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ HIROMI 14日 アロマヨガ ★ AYAKO | 11:50-13:05 29日 オンライン | |
| | 18:45-19:45 10日・31日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO | 18:30-19:45 エアフロローヨガ ★★ YUKINO | 18:30-19:45 ハタ&リストラティブヨガ ★ 12日・26日 19日 フロローヨガ ★★ あけみ | 18:30-19:45 26日 オンライン | 16:35-17:35 7日・21日 エアフロローヨガ ★★ 由布子 | 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI | |
| | 20:10-21:25 17日・31日 アロマヨガ ★ AYAKO | 20:10-21:25 ヴィンヤサフロローヨガ ★ 25日 ヴィンヤサフロローヨガ ★★ YUKIE | 20:10-21:10 ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ | 20:10-21:25 20日 オンライン | ◆5月28日(土)◆ 15:00-18:00 肋骨を締めて(立てて) キレイなウエストを 手に入れるWS 担当:SAORI | 15:20-16:35 エアフロローヨガ ★★ 1日・15日・29日 YUKINO 8日 TOSY ★★ 22日 エアリストラティブYin Flow ★ AYAKO | |
| | 10日・24日 エアフロローヨガ ★★ AYAKO | | | | | | |

全てのレッスンは予約制となります。

<定員>■通常ヨガ/ヨガホイール/ピラティス → 17名 ■エアリアルヨガ → 11名