

10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8:15～20:00 日 8:15～17:00 祝8:15～15:00

※祝日を除く毎週月曜日は定休日です。

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 エアフローヨガ★★ 3日・24日 YUKIE 10日 ホイールヨガビギナー★NAOKO 17日・31日 KAZUNE
11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA
※特別レッスン開催日は タイムスケジュールが異なります
※特別レッスン 10/9(月・祝)
8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 11:35-12:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ TOMOMI 13:15-15:15 ダンスエアフロー KAZUNE
18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 3日・24日 KAZUNE 10日・31日 YUKINO

7:35-8:35 朝ヨガ★ 11日・18日 KAZUNE
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
11:45-13:00 ベーシックヨガ★ KAZUNE 4日 ホイールヨガビギナー★NAOKO 18日 ホイールヨガビギナー★KAZUNE
13:30-14:45 エアリストラティブYinFlow ★ 4日・18日 NOBUKO
陰ヨガ★ 11日・25日 NOBUKO
※特別レッスン 10/14(土)
8:35-9:35 エアフローヨガ★★ KAZUNE 10:00-11:00 りらっくすヨガ★ MIZUHO 11:15-12:15 ハタリストラティブヨガ★ MIZUHO 12:35-13:50 エアフローヨガ★★★ YUKINO 14:10-15:25 ギアゾーンヨガLV.zero ★ HIROMI 15:50-17:50 メンズヨガ YUKIE
18:30-19:45 エアフローヨガ★★ YUKIE
20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 25日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE

7:35-8:35 朝ヨガ★ YUKINO
10:00-11:15 骨盤メンテナンスヨガ ★ (マタニティ可) NOBUKO
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKINO 26日 ホイールヨガビギナー★ YUKINO
14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 5日・12日 まみ
※特別レッスン 10/17(火)
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ KAZUNE 11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA 18:45-20:45 ピラティス&筋力リリース YASUYO
18:30-19:45 りらっくすヨガ★ KAZUNE
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 26日 エアフローヨガ★★★ KAZUNE

10:00-11:15 エアフローヨガ★★ maya
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 6日・20日 haruna ピラティス&ストレッチ★★ 13日・27日 SAKI
※特別レッスン 10/29(日)
8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 10:00-11:00 エアフローヨガ★★ kuu 11:20-13:20 パレトン YUKINO 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 15:20-16:20 エアフローヨガ★★ KAZUNE
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ MITSUE 6日 ホイールヨガ ★★★
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★ 27日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ MITSUE 20日 ホイールヨガ ★★★

8:35-9:35 エアフローヨガ★★ KAZUNE
10:00-11:15 りらっくすヨガ★ MIZUHO
11:35-12:50 ハタフローヨガ★★ 28日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO
13:10-14:25 エアフローヨガ★★★ YUKINO 21日 エアフローヨガ★★ kuu
14:50-16:05 7日 ホイールヨガ★★ 28日 ギアゾーンヨガLV.1&2 HIROMI 21日 アロマヨガ★ kuu
16:35-17:50 7日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ 28日 りらっくすヨガ★ YUKINO 21日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE
18:15-19:30 エアフローヨガ★★ 7日・21日・28日 YUKIE

8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 15日・22日 KAZUNE
10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Kuu
11:50-13:05 1日 ヴィンヤサフローヨガ★★ YUKINO りらっくすヨガ★ 8日 haruna 15日 ベーシックヨガ★ SAORI 22日 NAOKO
13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
15:20-16:20 エアフローヨガ★★ KAZUNE 15日 SAORI 22日 ホイールヨガビギナー★ NAOKO ※8日のみ15:20-16:35

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