

3月スケジュール

神楽坂スタジオ

営業時間

平日 9:30~22:00
 土日 8:15~17:00
 祝日 8:15~15:00

運動量小クラス：★
 運動量小〜中クラス：★★
 運動量中クラス：★★★

※祝日を除く毎週金曜日は休館日です

月	火	水	木	金	土	日
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ 14日・28日 Risa ホイルヨガビギナー★ 7日・21日 CHIE	8:35-9:35 朝ヨガ ★ 1日・29日 SHIZUKA 8日・15日・22日 TOMO
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★★ 3日・17日・31日 境井友萌 ワインヤサフローヨガ★★★ 10日・24日 Nanae	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ASAHI	10:00-11:15 やさしいエアフローヨガ★ 5日 SHIZUKA 12日 TOMO エアフローヨガ★★★ 26日 TOMO ホイルヨガビギナー★ 19日 CHIE		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC 14日 エアフローヨガ★★★	10:05-11:20 エアフローヨガ★★★ 8日・22日 Tsukasa やさしいエアフローヨガ★ 1日・29日 TOMO エアリストラティブYinFlow★ 15日 TOMO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ SHIZUKA	11:45-12:45 ビギナーベーシックピラティス★ 3日・17日・31日 境井友萌 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) 10日・24日 Nanae	11:45-13:00 ワインヤサフローヨガ★ 4日 ASAHI やさしいエアフローヨガ★ 18日 SHIZUKA ホイルヨガビギナー★ 11:45-12:45 11日 CHIE 11:45-13:00 25日 CHIE	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ NAOMI		11:50-13:05 ハンドフローヨガ ★ TAKEC	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 11:50-12:50 29日 POPピラティス★★YUKI
	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ 17日 TOMO	13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ 4日 TOMO	13:30-14:30 ピラティス&ストレッチ ★ 12日・19日 TOMO	3月20日(金) 8:35-9:35 朝ヨガ★CHIE 10:05-11:20 ピラティス&ストレッチ★ Ayuko 11:50-13:05 エアフローヨガ★★★ TOMO 13:35-14:50 ホイルヨガビギナー★ AI	13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ AYUKO	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Asuka
18:30-19:45 エアフローヨガ★★★ TOMO ホイルヨガビギナー★ 16日・23日 CHIE	18:30-19:45 ホイルヨガビギナー ★ AI	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー★ ★ MITSUE ピラティス&ストレッチ★TOMO 11日・25日 TOMO	18:30-19:45 ワインヤサフローヨガ★ ★ CHIE りんくすヨガ★ 5日 CHIE / 19日 TOMO		15:20-16:35 デトックスヨガ ★★ Nori 14日・28日 ワインヤサフローヨガ★	15:20-16:35 ホイルヨガ ★★ Asuka 1日・15日・29日 Asuka 8日・22日 ホイルヨガビギナー★
20:10-21:25 ハタ&リストラティブヨガ★ TOMO 16日・23日 ベーシックヨガ★ CHIE	20:10-21:25 ウーマンライフヨガ ★★ AI	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ ★ MITSUE エアリストラティブYinFlow★ 11日・25日 TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ Tsukasa 19日 TOMO			



Instagram
 インスタグラムでは、
 スタジオの様子やイベントを発信!

※全てのレッスンプリ予約制となります。