

8月スケジュール

恵比寿スタジオ



平日: 9:30~22:00
 土日祝: 8:15~17:00
 ※毎週木曜日は休館日です。

運動量小: ★ 運動量小~中: ★★

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ 26日→YURIE ベーシックヨガ★ 5日、19日 → yochi	10:00-11:15 インヤンヨガ ★★ もなみ	10:00-11:15 りらっくすヨガ ★ MIZUHO	休館日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ eriko 16日→ お盆休み	8:35-9:35 朝ヨガ ★ エリナ	8:35-9:35 朝ヨガ ★ yochi
11:45-13:00 ホイールヨガビギナー★ 26日→YURIE エアフローヨガ★★ 5日、19日→エリ	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 6日、13日、20日→Hiromi 27日→エリ	11:45-13:00 ピラティス&フローヨガ ★★ ユーリン		11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ まいこ 16日→ お盆休み	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC 31日 → ピラティス&ストレッチ★★ ユーリン	10:05-11:20 ギアゾーンヨガLv.zero ★ SAYOKO
12日 祝日プログラム					11:50-13:05 フローヨガ★★ 真季 10日→ホイールヨガビギナー★ TAKEC	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ eriko
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ yochi					13:35-14:50 ピラティス&フローヨガ ★ AYUKO	13:35-14:50 4日 → ヴィンヤサフローヨガ★★ Asuka 11日 → ホイールヨガビギナー★ SAYOKO 18日 → ホイールヨガ★★ Asuka 25日→古典ヨガ★★ Miho
10:00 - 11:15 ホイールヨガビギナー ★YURIE					15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ eriko	15:20-16:35 4日、18日→エアフローヨガ★★ Tsukasa 11日、25日→ピラティス&ストレッチ★★ ユーリン
11:40 - 12:55 ピラティス&フローヨガ★★ ユーリン						
13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★eriko						
18:30-19:45 5日、19日→ギアゾーンヨガLv.zero★ SAYOKO 26日→エアリストラティブYinflow★ SAYOKO	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ AYUKO	18:30-19:45 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ エリ 16日→ お盆休み		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ eriko	20:10-21:25 ピラティス&フローヨガ ★ AYUKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ SAYAKA		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ yochi 30日→ピラティス&ストレッチ★★ユーリン 16日→ お盆休み		

※全てのレッスンは予約制となります。