

5月スケジュール

人形町スタジオ

営業時間
平日 → 9:30~22:00
土日 → 8:15~17:00
祝日 → 8:15~17:00 ※毎週金曜日は休館日です。

運動量小クラス ★ 運動量中クラス ★★ 運運動量大クラス ★★★

月	火	水	木	金	土	日	
7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO						8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ AYUKO	
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ★ マイコ	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ★★ KAHO	10:00-11:15 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★★ YURIE 10日 RIKA	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ KAHO	休 館 日	10:05-11:20 エアフロ-ヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 7日、28日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★★ Kurumi 14日、21日ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI	
11:45-13:00 エアフロ-ヨガ ★★ まみ	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ KAHO 16日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 エアフロ-ヨガ ★★ AKIKA	11:45-13:00 11日、25日 リセットヨガ ★★ KEIKO 18日 リフレッシュヨガ ★★ YOKO		11:50-13:05 6日、13日、20日 ベーシックヨガ ★ AKIKA 27日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ ★★ 7日、21日、28日 あや 14日 AKIKA	
			13:30-14:30 エアフロ-ヨガ ★★ AKIKA 25日のみ			13:35-14:35 エアフロ-ヨガ ★★ AKIKA	13:35-14:50 アロマヨガ ★ AKARI
						15:05-16:20 6日、20日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★ SAYAKA 13日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC 27日 ベーシックヨガ ★ AKIKA	15:20-16:20 エアフロ-ヨガ ★ KAHO 21日 ホイールヨガビギナー★
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AKIKA	18:30-19:45 2日、16日、30日 ピラティス ★★ 9日、23日 ピラティス&ストレッチ ★★ YUMIKO	18:30-19:45 10日 エアフロ-ヨガ ★★ KAHO 17日、31日 エアフロ-ヨガ ★★ あや 24日 ホイールヨガビギナー★ KAHO	18:30-19:45 11日 エアフロ-ヨガ ★★ 18日、25日 エアリストラティブYin Flow ★ ユミ	GW【祝日プログラム】 3日 8:35-9:35 エアフロ- ★★ AKIKA 10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ AKIKA 11:40-12:55 エアフロ- ★★ MOCO 13:20-14:20 ヨガニードラ ★ KAHO 4日 8:35-9:35 朝ヨガ ★ YOKO 10:00-11:15 ピラティス ★★ TOMOMI 11:40-12:40 エアフロ- ★★ あや 13:05-14:20 ホイールヨガビギナー★ YOSHI 5日 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★★ マイコ 10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ★★ KAHO 11:40-12:55 ギアゾーンビギナー★ TAKEC 13:20-14:20 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC		16:40-17:40 エアフロ-ヨガ ★ AKIKA 21日のみ	
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ AKIKA	20:10-21:25 2日、16日、23日 エアフロ-ヨガ ★★ 9日、30日 エアリストラティブYin Flow★ YUMIKO	20:10-21:25 10日、24日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★ MOMO 17日、31日 りらっくすヨガ★ KAHO	20:10-21:25 フロ-ヨガ ★★★ ユミ				
					<p><NEWS></p> <p>■新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため消毒・換気徹底しております。</p>		

※全てのレッスンが予約制となります。