6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	8:35-9:35 朝ヨガ（瞑想あり） ★ KAHO
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 エアフローヨガ ★★ KAHO 6日 → TOSY	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE	↓ インストラクターが変更になります 10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ YOKO 8日 → AKIKA		10：05-11：20 エアフローヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 4日、25日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Kurumi 11日、18日ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI
11:45-13:00 5日、19日 エアリストラティブYin Flow★ 12日、26日 ハタ&リストラティブヨガ ★ NOBUKO	11：45-13：00 ベーシックヨガ ★ KAHO 6日 → TOSY 20日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ AKIKA	11:45-13:00 1日、15日、29日 リフレッシュヨガ ★★ YOKO 8日、22日 リセットヨガ ★★ KEIKO		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ AKIKA	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ あや
13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まみ 26日のみ			13:30-14:45 エアフローヨガ ★★ まみ 15日のみ		13：35-14：35 エアフローヨガ ★★ AKIKA	13：35-14：50 アロマヨガ ★ AKARI 18日 → kuu
↓ インストラクターが変更になります 18：30-19：45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 6日、20日 ピラティス&ストレッチ ★★ 13日、27日 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	18:30-19:45 7日、21日 エアフローヨガ ★★ あや 14日、28日 ホイールヨガ ビギナー★ KAHO	18：30-19：45 1日、15日、29日 エアフローヨガ ★★ 8日、22日 エアリストラティブYin Flow★ ユミ		15：05-16:20 3日 ヴィンヤサフローヨガ ★ SAYAKA 10日 ギアゾーンビギナー ★ TAKEC 17日 ヴィンヤサフローヨガ ★ SAYAKA 24日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami	15：20-16：20 エアフローヨガ ★★ KAHO 25日 ホイールヨガ ビギナー★
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ AKIKA	20:10-21:25 6日、20日 エアフローヨガ ★★ 13日、27日 エアリストラティブYin Flow★ YUMIKO	20:10-21:25 14日、28日 ヴィンヤサフローヨガ★★MOMO 7日、21日 りらっくすヨガ ★ 7日 → MOCO、21日 → KAHO	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ		<NEWS> ■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。	16：40-17：40 ヴィンヤサフローヨガ ★ 18日のみ エアフローヨガ ★★ 25日のみ AKIKA

※全てのレッスンが予約制となります。