

4月スケジュール

人形町スタジオ

平日 → 9:30~22:00
 土日 → 8:15~17:00
 祝日 → 8:15~15:00 ※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★★ 運動量大クラス★★★

月	火	水	木	金	土	日
7:20-8:20 朝ヨガ★ AYUKO				<p style="text-align: center;">休館日</p> <p style="text-align: center;">～1周年特別プログラム～</p> <p>【第1弾】 4/21 (日) 9:30~11:30 ギアゾーンヨガLV.ZERO ★ × ピラティス★ TOMOMI</p> <p>【第2弾】 4/27 (土) 12:00~14:00 ギアゾーンヨガLV.ZERO ★ ～2時間特別Ver.～ YURIE</p> <p>【第3弾】 5/3 (金・祝) 12:15~14:15 ダンスエアフロー★★ NANO</p> <p>【第4弾】 5/4 (土) 9:30~11:30 ちよつとチャレンジ!! ベーシックヨガ★★ AYUKO</p>	8:35-9:35 ピグナーベーシックピラティス★ AYUKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YU
10:00-11:15 ピグナーベーシックピラティス★ マイコ 8日 → SAKI	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YU	10:00-11:15 ギアゾーンヨガピグナー★ YURIE	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ 4日、18日 → YOKO 11日、25日 → KEIKO		10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO	10:05-11:20 7日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ Kurumi 14日 ピグナーベーシックピラティス★ TOMOMI 28日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ Kurumi
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 15日 → ユミ	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 9日、23日 ホイールヨガピグナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ NANO	11:45-13:00 リフレッシュヨガ★★★ 4日、18日 YOKO リセットヨガ★★★ 11日、25日 KEIKO		11:50-13:05 ベーシックヨガ★ SAKI 6日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ あや 28日 → NANO
<p>29日 (祝日プログラム)</p> <p>8:35 - 9:35 朝ヨガ★ YOKO</p> <p>10:00 - 11:15 ピグナーベーシック ピラティス★ マイコ</p> <p>11:40 - 12:55 エアリストラティブ Yin Flow★ NOBUKO</p> <p>13:20-14:35 ホイールピグナーヨガ★ YU</p>			13:30-14:30 ヨガニードラ★ KAHO 4日のみ		13:35-14:35 エアフローヨガ★★ NANO	13:35-14:50 アロマヨガ★ AKARI
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 ピラティス&ストレッチ★★ 2日、16日、30日 ピグナーベーシックピラティス★ 9日、23日 YUMIKO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ あや 24日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU	18:30-19:45 エアフローヨガ★★★ 4日、18日 エアリストラティブYinFlow★ 11日、25日 ユミ		15:00-16:15 6日 ギアゾーンヨガピグナー★ SAYAKA 13日 ギアゾーンヨガピグナー★ TAKEC 20日 ギアゾーンヨガピグナー★ SAYAKA 27日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ Masami	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ YU 7日、21日 ホイールヨガピグナー★
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO	20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow★ 2日、16日、30日 エアフローヨガ★★★ 9日、23日 YUMIKO	20:10-21:25 りらくすヨガ★ YU 10日、24日 ホイールヨガピグナー★	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ			16:40-17:40 エアフローヨガ★★★ NANO 7日のみ ヨガニードラ★ KAHO 21日のみ

※全てのレッスンは予約制となります。