

7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 → 8:15~15:00 ※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					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★ YU	
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★★ YU	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ 31日 ギアゾーンヨガLv. Zero★ YURIE 10日のみ ヴィンヤサフローヨガ★ AKKO	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ YOKO 11日のみ ギアゾーンヨガLv. Zero★ SAYOKO		10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO	10:05-11:20 7日、28日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Kurumi 14日、21日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 16日 バンドフローヨガ★★ 9日、23日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ NANO	11:45-13:00 リフレッシュヨガ★★ YOKO 11日のみ ヴィンヤサフローヨガ★★ SAYOKO		11:50-13:05 6日、13日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU 20日、27日 ベーシックヨガ★ SAKI	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ あや 14日 → NANO 28日 バンドフローヨガ★★ NANO	
15日 【祝日プログラム】 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ AYUKO 10:00 - 11:15 ピラティス&ストレッチ★★★ マイコ 11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★★ NANO 13:20 - 14:35 ベーシックヨガ★ NANO		14:30-15:30 ベーシックヨガ★ NANO	13:30-14:30 11日のみ ヨガニードラ★ KAHO 25日のみ ベーシックヨガ★ NANO	休 館 日	13:35-14:35 エアフローヨガ★★ NANO	13:35-14:50 アロマヨガ★ AKARI 7日 → NOBUKO	
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 2日、16日、30日 ビギナーベーシックピラティス★ 9日、23日 ピラティス&ストレッチ★★ YUMIKO	18:30-19:45 3日、17日 エアフローヨガ★★ あや 31日 → YU 10日、24日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU	18:30-19:45 4日、18日 エアリストラティブYinFlow★ 11日、25日 エアフローヨガ★★ ユミ		15:00-16:15 6日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 13日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 20日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami 27日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ YU 7日 ホイールヨガビギナー★	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO	20:10-21:25 2日、16日、30日 エアフローヨガ★★ 9日、23日 エアリストラティブYinFlow★ YUMIKO	20:10-21:25 りらくすヨガ★ YU 10日 ホイールヨガビギナー★ 24日 バンドフローヨガ★★	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		16:40-17:40 20日のみ ベーシックヨガ★ NANO	16:40-17:40 7日のみ エアフローヨガ★★ NANO 28日のみ ヨガニードラ★ KAHO	

小脳を刺激し、カラダを整える！WS
 8月11日(日) 15:20-18:50
 担当：SHU (YARDプログラムディレクター)
 ※7月レッスン公開と同時に予約受付を開始！

📖初心者向けエアフローWS📖
 7月21日(日)
 15:20-17:20
 YU・NANO

※全てのレッスンが予約制となります。