

9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				休館日	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 ★ YOSHI
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 ★★ kei	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー ★ YURIE 25日 ギアゾーンヨガLV.Zero★	10:00-11:15 フローヨガ★★ 5日、19日 → あい アロマヨガ★ 12日、26日 → KEIKO	16日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ AYUKO 10:00 - 11:15 ビギナーベーシック ピラティス★ マイコ 11:40 - 12:55 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 13:20 - 14:35 バンドフローヨガ★★ NANO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 1日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Kurumi 8日、15日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 22日、29日 ヴィンヤサフローヨガ★ AKKO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ NANO 25日 バンドフローヨガ★★	11:45-13:00 りらっくすヨガ★ 5日、19日 → あい リセットヨガ★★ 12日、26日 → KEIKO	18日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 フローヨガ★★ AYUKO 10:00 - 11:15 ピラティス★★ マイコ 11:40 - 12:55 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 13:20 - 14:35 バンドフローヨガ★★ NANO	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ NANO 7日、21日 バンドフローヨガ★★	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ あや 8日、22日 → NANO
	13:30-14:30 リフレッシュヨガ ★★ YOKO		13:30-14:30 5日のみ ヨガニードラ★ KAHO		13:35-14:35 エアフローヨガ ★★ NANO	13:35-14:50 アロマヨガ ★ AKARI 22日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ NAO
				23日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 フローヨガ★★ AYUKO 10:00 - 11:15 ピラティス★★ マイコ 11:40 - 12:55 アロマヨガ★ NOBUKO 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ NANO	15:00-16:15 7日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 14日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 21日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 28日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami	15:20-16:20 1日 ホイールヨガ★★ TAKEC 15日 エアリストラティブ YinFlow★ TAKEC 22日 エアフローヨガ★★ TAKEC 29日 エアフローヨガ★★★ TAKEC
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 3日、17日 ピラティス&ストレッチ★★ 10日、24日 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	18:30-19:45 4日、18日 エアフローヨガ★★ あや 11日、25日 エアフローヨガ★★ CAO	18:30-19:45 5日、19日 エアフローヨガ★★ 12日 エアリストラティブ YinFlow★ ユミ 26日 エアリストラティブ YinFlow★ アヤ	16:40-17:40 20日のみ ホイールヨガビギナー★ TAKEC	16:40-17:40 20日のみ エアフローヨガ★★ NANO 15日のみ バンドフローヨガ NANO 29日のみ ヨガニードラ★ KAHO	
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ NANO	20:10-21:25 3日、17日 エアリストラティブYinFlow★ 10日、24日 エアフローヨガ★★ YUMIKO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ MOMO 25日 ホイールヨガビギナー★	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ 26日 ヴィンヤサフローヨガ★★ アヤ			

※全てのレッスンは予約制となります。