

1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：休館  
お正月休み（冬季休暇日）：12/29 - 1/3

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	8:30-9:45  ピラティス&フローヨガ ★ AYUKO	8:30-9:45 4日 バンドフローヨガ ★ 11日 朝ヨガ 18日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ 25日 ホイールヨガビギナー ★ YOSHI
10:00-11:15 5日、19日 りらっくすヨガ ★ あい 26日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YOKEE	10:00-11:15  エアフローヨガ ★★ ミキ 13日 エアフローヨガ ★★ NANO	10:00-11:15 7日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 14日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 21日 バンドフローヨガ ★ 28日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ YURIE	10:00-11:15 15日、29日 フローヨガ ★★ あい 8日、22日 ベーシックヨガ ★ ミキ		10:05-11:20  エアフローヨガ ★★ AYUKO 24日 やさしいエアフローヨガ ★	10:05-11:20 11日、18日 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 4日、25日 アロマヨガ ★ AYAKO
11:45-13:00  エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11:45-13:00 6日、20日 アロマヨガ 13日、27日 ベーシックヨガ ★ YOKO	11:45-13:00  エアフローヨガ ★★ NANO 7日 ホイールヨガビギナー ★ YURIE	11:45-13:00 8日 エアフローヨガ ★★ 15日 エアフローヨガ ★★ 22日 やさしいエアフローヨガ ★★ 29日 バンドフローヨガ ★★ ミキ ミキ		11:50-13:05 10日 バンドフローヨガ ★ 17日 バンドフローヨガ ★ 24日 ヴィンヤサフローヨガ ★ NANO	11:50-13:05 4日 やさしいエアフローヨガ ★ ミキ 11日 エアフローヨガ ★★ ミキ 18日 エアフローヨガ ★★ あや 25日 エアフローヨガ ★★ あや
13:30-14:45 26日のみ バンドフローヨガ ★ ミキ	13:30-14:45 6日、27日 エアリストラティブYinFlow ★ YOKO	13:30-15:00 14、21、28日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami	13:30-14:45 15日 バンドフローヨガ ★★ ミキ 29日 エアフローヨガ ★★ ミキ		13:35-14:50  エアフローヨガ ★★ NANO 31日のみ 13:55-14:55	13:35-14:50  ヴィンヤサフローヨガ ★★ NANO 18日 ベーシックヨガ ★ ミキ
13:30-14:45 19日のみ開催 フリーレッスン ヴィンヤサフローヨガ ★ 圭子			13:30-15:00 7日の振替 8日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami		15:15-16:30 10日 ギアゾーンヨガビギナー ★ TAKEC 17日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA 24日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ Masami 31日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ TAKEC	15:15-16:30 4日 エアフローヨガ ★★ ミキ 11日 バンドフローヨガ ★★ ミキ 18日 エアフローヨガ ★★ ミキ 25日 エアフローヨガ ★★ NANO
	17:00-18:00 20日 バンドフローヨガ ★ NANO	17:00-18:00 14日、21日、28日 バンドフローヨガ ★ ミキ		1/12(月・祝) 祝日レッスン  8:35-9:35 YOKEE 朝ヨガ ★  10:00-11:15 AYUKO ピラティス&フローヨガ ★  11:40-12:55 NANO ホイールヨガビギナー ★  13:20-14:35 NANO エアフローヨガ ★★	16:50-17:50 17日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 24日 バンドフローヨガ ★ Masami 31日 ビギナーベーシックピラティス ★ TAKEC	16:50-17:50 25日 ヨガニードラ ★ KAHO
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 ★ ERI	18:30-19:45 7日 エアリストラティブYinFlow ★ アヤ 14日 エアフローヨガ ★★ CAO 21日 エアフローヨガ ★★ CAO 28日 やさしいエアフローヨガ ★★ ミキ	18:30-19:45 8日、22日 エアリストラティブYinFlow ★ 15日、29日 エアフローヨガ ★★ ユミ		1/31(土) 11:40-13:40 初心者向け 太陽礼拝ワークショッヅ <sup>®</sup> ～ヨガの基本の動きをマスター～ 担当：NANO & ミキ 定員：18名 参加費無料（レッスン1回分）	
20:10-21:25  エアフローヨガ ★★ NANO	20:10-21:25 6日 ホイールヨガビギナー ★ 13日 エアリストラティブYinFlow ★ 20日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ 27日 エアリストラティブYinFlow ★ アヤ	20:10-21:25 7日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 14日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 21日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 28日 ホイールヨガビギナー ★ MOMO	20:10-21:25  フローヨガ ★★ ユミ			

※全てのレッスンが予約制となります。