

10月スケジュール

神楽坂スタジオ

営業時間
平日 9:30~22:00
土日 8:15~17:00
祝日 8:15~15:00
※祝日を除く毎週金曜日は休館日です

運動量小クラス：★
運動量小〜中クラス：★★
運動量中クラス：★★★

月	火	水	木	金	土	日
2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	休館日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日
					8:35-9:35 ピラティス ★★ YUI	8:35-9:35 wake up pilates ★★ TAKAKO
					7日・28日→朝ヨガ★ MARICO	
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ Kimi	10:00-11:15 ホーイルヨガビギナー ★ MARICO	10:00-11:15 古典ヨガ ★★ Yurina		10:05-11:20 ベーシックヨガ ★	10:05-11:20 りらっくすヨガ ★ MARICO
2日・16日 YUI		11日・25日ピラティス&ストレッチ★YUI			7日・21日 ayami	
					14日・28日 Kazuko	8日→ピラティス&ストレッチ★YUI
11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI	11:45-13:00 りらっくすヨガ ★ MARICO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MARICO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ SHIZUKA		11:50-13:05 ホーイルヨガビギナー ★ MARICO	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ YUI
	24日→ハタ&リストラティブ★	11日・25日 YUI			14日・21日エアフローヨガ★★ U	
10月9日（祝） 8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ★ YUI			13:30-14:30 陰ヨガ ★ SHIZUKA		13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ YUI	13:35-14:50 ストレッチ&フローヨガ ★★ AYUKO
10:00-11:15 エアフロー★★ U			15:00-16:00 ビギナーベーシックピラティス ★ YUI		14日・21日→ホーイルヨガビギナー★MARICO	
11:40-12:55 ハタ&リストラティブ★ MARICO			12日・26日		15:20-16:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ Nori	15:20-16:35 リフレッシュヨガ ★★ Hanako
13:20-14:20 POPピラティス★★ YUKI						1日→ピラティス&ストレッチ★YUI
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ MITSUE	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ Risa	18:30-19:45 ピラティス&ストレッチ ★ YUI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ あや			
16日→ホーイルヨガ★		11日・25日ホーイルヨガビギナー★MARICO				
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ MITSUE	20:10-21:25 ウーマンライフヨガ ★★ AI	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ YUI	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ ミヤビ			
		11日・25日 MARICO				

※全てのレッスンは予約制となります。