

5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

運動量小クラス：★
 運動量小〜中クラス：★★
 運動量中クラス：★★★

※祝日を除く毎週金曜日は休館日です

月	火	水	木	金	土	日
6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日
			7:35-8:35 朝ヨガ ★ 23日 MARICO		8:35-9:35 朝ヨガ ★ MARICO 5/18 休講 5/11 Kazuko	8:35-9:35 wake up pilates ★★ TAKAKO 26日 フローピラティス★★
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U 20日 YUI	10:00-11:15 りらくすヨガ ★ MARICO 28日 ホールヨガ★	10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow ★ SHIZUKA 1日・15日・29日 8日・22日 エアフローヨガ★★ U	10:00-11:15 古典ヨガ ★★ Yurina 2日 ピラティス&ストレッチ★ YUI		10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ 11日 休講 25日 kazuko	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ YUI 12日・19日 ホールヨガ★ MARICO 26日 リフレッシュヨガ★★ Hanako
11:45-13:00 ピギナーベーシックピラティス ★ YUI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ TOMOKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 8日・22日 MARICO 1・15日・29日 12:00~13:00 ピラティス★★ YUI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 9日・23日 MARICO 2日・16日・30日 YUI		11:50-13:05 ピギナーベーシックピラティス ★ YUKI 11日 11:50~12:50 POPピラティス★★ 18日 ホールヨガピギナー★ MARICO 25日 12:05~13:05 ピラティス★★ YUI	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ AYUKO
5月6日 (月祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★ MARICO 9:55-11:10 エアフローヨガ★★ U 11:30-15:00 ハムストリングWS SHU				休館日	13:35-14:50 エアフローヨガ 4日 ★★★ Kimi 11日 ★★ YUI 18日 ★★★ YUI 25日 ★★ U	13:35-14:50 ホールヨガピギナー ★ MARICO 5日 エアリストラティブYinFlow★ SHIZUKA 12日・19日 ピラティス&ストレッチ★ YUI
				5月3日 (金祝) 8:35-9:50 ウーマンライフヨガ ★★ AI 10:20-11:20 ピギナーベーシックピラティス ★ YUI 11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ あや 13:35-14:50 ギアゾーンヨガLv.Zero ★ TAKEC	15:20-16:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ Nori 11日・25日 デトックスヨガ★★	15:20-16:35 5日 優しいホテイシエイブヨガ★★ ayami 12日 エアフローヨガ★★ MARICO 19日 エアフローヨガ★★ TAKEC 26日 エアフローヨガ★★ YUI
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ MITSUE	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ Asuka	18:30-19:45 ホールヨガピギナー ★ Asuka	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ あや 2日 MARICO			
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ MITSUE 13日・20日 ギアゾーンヨガLv.Zero★	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 ★★ 1日・15日・29日 MARICO 8日・22日 ピラティス&ストレッチ★ YUI	20:10-21:25 りらくすヨガ ★ ミヤビ			



スタジ奥の様子やイベントを配信中!

NEW インストラクター TAKEC先生
是非ご参加ください!
ハムストリングWS SHU先生 ワークショップ開催!
 会員様限定!
 テキスト無料プレゼント付
5/3(金) 5/6(月) 祝日プログラム
 平日夜や特別レッスンを開催!
5/11(土)・5/18(土) ビルメンテナンスのため、一部休講・時間変更あり。ご注意ください。

※全てのレッスンプランが予約制となります。