

9月スケジュール

神楽坂スタジオ

営業時間	
平日 9:30～22:00	運動量小クラス：★
土日 8:15～17:00	運動量小～中クラス：★★
祝日 8:15～15:00	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
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ 6日・20日 Risa 13日・27日 TOMO	8:35-9:35 ピラティス ★★ TOMO 7日・28日バンドフローヨガ★YUI 21日 朝ヨガ★ SHIZUKA
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ(マタニティ可) ★ Nanae 2日・9日 10:00-11:15 ピグナーベーシックピラティス★境井友萌	10:00-11:15 ホィールヨガピグナー★ TAKEC 10日・24日 バンドフローヨガ TAKEC	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ASAHI		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC 13日 エアフローヨガ★★★	10:05-11:20 やさしいエアフローヨガ ★ TOMO 7日・28日 エアフローヨガ★★YUI 14日 エリストラティブYinFlow★SHIZUKA
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ SHIZUKA 29日 ハタ&リストラティブヨガ★TOMO 1日・22日 エリストラティブYinFlow★SHIZUKA	11:30-12:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Nanae 2日・9日 11:45-13:00 ストレッチ&フローヨガ★★境井友萌	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ TAKEC 17日 エリストラティブYinFlow★SHIZUKA	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 4日・18日 TAKEC 11日・25日 ヴィンヤサフローヨガ★ASAHI		11:50-13:05 バンドフローヨガ ★ TAKEC	11:50-13:05 ピグナーベーシックピラティス ★ YUKI 28日 POPピラティス★★YUKI
	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ TOMO 2日・30日				13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ AYUKO	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Asuka 7日・21日 ベーシックヨガ★
9月15日(月祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★TOMO 10:05-11:20 エアフローヨガ★★U 11:50-13:05 バンドフローヨガ★★MITSUE 13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1★★MITSUE	9月23日(火祝) 8:35-9:35 ピラティス★★境井友萌 10:05-11:20 エアフローヨガ★★あや 11:50-13:05 ホィールヨガ★TAKEC 13:35-14:50 ギアゾーンヨガピグナー★TAKEC				15:20-16:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ Nori 6日・20日 デトックスヨガ★★	15:20-16:35 ホィールヨガ ★★ Asuka 14日・28日 ホィールヨガピグナー★
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ TOMO 29日 ベーシックヨガ★AI	18:30-19:45 ホィールヨガピグナー ★ AI	18:30-19:45 ギアゾーンヨガピグナー ★ MITSUE 10日・24日ピラティス&ストレッチ★TOMO	18:30-19:45 りらっくすヨガ ★ TOMO		Check it out★  @YARD_KAGURAZAKA [Instagram] インスタグラムでは、 スタジオの様子やイベントを発信！	
20:10-21:25 ハタ&リストラティブヨガ ★ TOMO 29日 ギアゾーンヨガLV.1★★Asuka	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 ★★ MITSUE 10日・24日 やさしいエアフローヨガ★ TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa 11日 TOMO			

※全てのレッスンは予約制となります。