

# 1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
			7:35-8:35 朝ヨガ★ 22日 TOMO		8:35-9:35 朝ヨガ ★ 10日・24日 TOMO 17日・31日 Risa	8:35-9:35 朝ヨガ ★ 4日 SHIZUKA 11日・18日・25日 TOMO
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★★ 6日・20日 境井友萌  ヴィンヤサフローヨガ★★ 13日・27日 Nanae	10:00-11:15 エアフローヨガ★ ★ 7日・21日 TOMO  ベーシックヨガ★ 14日・28日 ASAHl	10:00-11:15 やさしいエアフローヨガ★ 8日 SHIZUKA  エアリストラティブYinFlow★ 15日・29日 SHIZUKA/22日 TOMO		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC 17日 エアフローヨガ★★★	10:05-11:20 エアフローヨガ★★★ 18日・25日 Tsukasa やさしいエアフローヨガ★ 4日 TOMO エアリストラティブYinFlow★ 11日 SHIZUKA
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 26日 SHIZUKA  エアリストラティブYinFlow★ 5日・19日 SHIZUKA	11:45-12:45 ビギナーベーシックピラティス★ 6日・20日 境井友萌  骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) 13日・27日 Nanae	11:45-11:45 ピラティス&ストレッチ★TOMO 7日・21日 TOMO  11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 14日・28日 ASAHl	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ NAOMI		11:50-13:05 バンドフローヨガ ★ TAKEC 17日 ホールヨガビギナー★ TAKEC	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 11:50-12:50 25日 POPピラティス★★YUKI
1月12日(月)  8:35-9:35 朝ヨガ★AI  10:05-11:20 エアフローヨガ★★U  11:50-13:05 やさしいエアフローヨガ★ TOMO  13:35-14:50 ホールヨガビギナー★ Asuka		13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ 28日 TOMO			13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ AYUKO	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Asuka
					15:20-16:35 デトックスヨガ ★★ Nori 17日・31日 ヴィンヤサフローヨガ★	15:20-16:35 ホールヨガ ★★ 4日・18日 Asuka 11日・25日 ホールヨガビギナー★
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ TOMO	18:30-19:45 ホールヨガビギナー ★ AI	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー★ MITSUE ピラティス&ストレッチ★TOMO 14日・28日 TOMO	18:30-19:45 りらっくすヨガ★ TOMO やさしいエアフローヨガ★ 22日 SHIZUKA		<div>Check it out★</div>  <p>@YARD_KAGURAZAKA</p> <p>【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！</p>	
20:10-21:25 ハタ&リストラティブヨガ ★ TOMO	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 エアリストラティブYinFlow★ 14日・28日 TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa			

※全てのレッスンは予約制となります。