

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

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
			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 ASAHI	10:00-11:15 やさしいエアフローヨガ★ 8日 SHIZUKA エアリストライブ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 エアリストライブYinFlow★ 11日 SHIZUKA	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 エアリストライブYinFlow★ 11日 SHIZUKA
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 26日 SHIZUKA エアリストライブ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 ASAHI	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 ホイールヨガビギナー★ 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	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 ホイールヨガビギナー★ 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	
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ TOMO	18:30-19:45 ホイールヨガビギナー★ 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	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 ホイールヨガ★★ 4日・18日 Asuka 11日・25日 ホイールヨガビギナー★	Check it out☆
20:10-21:25 ハタ&リストライブヨガ ★ 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 エアリストライブYinFlow★ 14日-28日 TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Tsukasa			<p>@YARD_KAGURAZAKA</p> <p>[Instagram] Instagramでは、 スタジオの様子やイベントを発信！</p>

※全てのレッスンが予約制となります。