

10月スケジュール

恵比寿スタジオ

営業時間

平日: 9:30~22:00
 土日祝: 8:15~17:00
 ※毎週木曜日は休館日です。

運動量小: ★ 運動量小~中: ★★

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー★ 28日→YURIE ベーシックヨガ★ 7日、21日 → yochi	10:00-11:15 インヤンヨガ ★★ もなみ	10:00-11:15 りらっくすヨガ ★ MIZUHO		10:00-11:15 エアフロ-ヨガ ★★ eriko	8:35-9:35 朝ヨガ ★ エリナ	8:35-9:35 朝ヨガ ★ yochi
11:45-13:00 エアフロ-ヨガ★★ 7日→エリ 21日→Hiromi 28日→YURIE ホイルヨガピギナー★	11:45-13:00 エアフロ-ヨガ ★★ 1日、8日、29日→Hiromi 15日、22日→エリ	11:45-13:00 ピラティス&ストレッチ★★ 16日、30日→ユ-リン エアフロ-ヨガ★★ 2日、9日、23日 →Hiromi		11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ まいこ	10:05-11:20 エアリストラティブYinflow★ →5日、19日 エアフロ-ヨガ★★ →12日、26日 TAKEC	10:05-11:20 ギアゾーンヨガLv.zero ★ SAYOKO
14日 祝日プログラム			休館日		11:50-13:05 フロ-ヨガ★★ 真季 ホイルヨガピギナー★ 12日→TAKEC	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ ★★ eriko
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ yochi					13:35-14:50 ピラティス&フロ-ヨガ ★ AYUKO	13:35-14:50 古典ヨガ★★ Miho ホイルヨガピギナー★ 6日→SAYOKO
10:00 - 11:15 ホイルヨガピギナー★ YURIE					15:20-16:35 エアフロ-ヨガ ★★ eriko	15:20-16:35 ピラティス&ストレッチ ★★ ユ-リン
11:40 - 12:55 ピラティス&ストレッチ★★ユ-リン						
13:20 - 14:35 エアフロ-ヨガ★★eriko						
18:30-19:45 エアリストラティブYinflow★ SAYOKO	18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ AYUKO	18:30-19:45 ギアゾーンヨガLv.1★★ 16日、23日、30日→SAYAKA ピラティス&ストレッチ★★ 2日、9日→ユ-リン		18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ エリ		
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ eriko	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ AYUKO	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ 2日、9日→eriko 16日、23日、30日→SAYAKA		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ yochi		

※全てのレッスンは予約制となります。