

4月スケジュール

恵比寿スタジオ



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 ギアゾーンヨガビギナー★ 22日 → YURIE エアフローヨガ★★★ 15日 → Hiromi	10:00-11:15 インヤンヨガ ★★★ もなみ	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ 友美子	休館日	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★★ eriko	8:35-9:35 朝ヨガ ★ エリナ	8:35-9:35 朝ヨガ ★ yochi 14日 → ギアゾーンヨガLv.zero★SAYOKO
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 15日 → 友美子 ホイルヨガビギナー★ 22日 → YURIE	11:45-13:00 ピラティス ★★★ EMI	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★★ Hiromi		11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ まいこ	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★★ TAKEC 27日 → ホイルヨガビギナー★	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ SAYOKO
29日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 ホイルヨガビギナー★ YURIE ----- 10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE ----- 11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★★ eriko ----- 13:20 - 14:35 ベーシックヨガ★ yochi					11:50-13:05 フローヨガ ★★★ 真季	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★★ eriko
18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ AYUKO 16日 → eriko	18:30-19:45 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ SAYAKA		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★★ エリ	13:35-14:50 ピラティス&フローヨガ★ ★ AYUKO	13:35-14:50 14日 → ヴィンヤサフロー★Tsukasa 21日 → ホイルヨガ★★Asuka 28日 → りらっくすヨガ★Miho
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ eriko	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ AYUKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ SAYAKA		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ yochi	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★★ eriko	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★★ Tsukasa
					4月14日 OPEN	

※全てのレッスンが予約制となります。

<定員> ■ヨガ/ピラティス/ホイルヨガ: 13名 ■エアフローヨガ: 7名

