

5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
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ エリナ	8:35-9:35 朝ヨガ ★ yochi
10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE エアフローヨガ★★ 6日、20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 ★ MIZUHO 8日→ギアゾーンヨガLv.zero★SAYOKO		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ eriko		
					10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC 25日 → ホイールヨガビギナー★	10:05-11:20 ギアゾーンヨガLv.zero ★ SAYOKO
11:45-13:00 ベーシックヨガ★ Kazuko エアフローヨガ★★ 13日→Hiromi	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ 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		
6日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 フローヨガ★★真季 10:00 - 11:15 エアフローヨガ★★Hiromi 11:40 - 12:55 ベーシックヨガ★yochi 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★eriko				3日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 ベーシックヨガ★まいこ 10:00 - 11:15 エアフローヨガ★★エリ 11:40 - 12:55 ヴィンヤサフローヨガ★yochi 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★eriko		
			休館日		11:50-13:05 フローヨガ ★★ 真季	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ eriko
					13:35-14:50 ピラティス&フローヨガ★ ★ AYUKO	13:35-14:50 5日 → ヴィンヤサフローヨガ★Asuka 12、26日 → りらくすヨガ★Miho 19日 → ホイールヨガ★Asuka
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	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	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ eriko	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Tsukasa
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		

※全てのレッスンは予約制となります。