

7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★ 8日、22日→YURIE ベーシックヨガ★ 1日、29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 ホイルヨガピギナー★ 8日、22日→YURIE エアフロ-ヨガ★ 1日、29日→エリ	11:45-13:00 エアフロ-ヨガ ★★ 2日、16日、30日→Hiromi 9日、23日→エリ	11:45-13:00 エアフロ-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-ヨガ ★★ TAKEC 27日→ホイルヨガピギナー★	10:05-11:20 ギアゾーンヨガLv.zero ★ SAYOKO
15日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 朝ヨガ★yochi 10:00 - 11:15 エアフロ-ヨガ★Hiromi 11:40 - 12:55 ギアゾーンヨガLv.zero★SAYOKO 13:20 - 14:35 エアフロ-ヨガ★eriko			休館日		11:50-13:05 フロ-ヨガ ★★ 真季	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ ★★ eriko
18:30-19:45 ギアゾーンヨガLv.zero ★ SAYOKO	18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ AYUKO 2日→eriko	18:30-19:45 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA		18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ★★ エリ	13:35-14:50 ピラティス&フロ-ヨガ ★ AYUKO	13:35-14:50 7日→ヴィンヤサフロ-ヨガ★★Asuka 14日、28日→古典ヨガ★★Miho 21日→ホイルヨガ★Asuka
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ eriko	20:10-21:25 ピラティス&フロ-ヨガ ★ AYUKO 2日→エアフロ-ヨガ★★eriko	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ★★ SAYAKA		ベーシックヨガ ★ yochi	15:20-16:35 エアフロ-ヨガ ★★ eriko	15:20-16:35 エアフロ-ヨガ ★★ Tsukasa

※全てのレッスンは予約制となります。