

# 12月スケジュール

# 元住吉スタジオ

**営業時間**  
 平日：9:30~22:00  
 土日：8:15~17:00  
 祝日：8:15~15:00

※毎週月曜日は休館日です。

運動量小クラス：★ 運動量小〜中クラス：★★ 運動量中クラス：★★★

月	火	水	木	金	土	日
<p>休館日</p> <p>21日(土)</p> <p>8:35-9:35 朝ヨガ★ Yukari</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ★★ HIBIKI</p> <p><b>108太陽礼拝</b> 12:00 - 14:30 RIKO・Miki・境井 友萌 1回消化で参加可能</p> <p>15:20 - 16:35 エアフローヨガ★★ Miki</p>	<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 24日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ MOMOE</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 24日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE</p> <p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 3日,10日,24日 Miki / 17日 RIKO</p> <p>(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 3日,10日,24日 Miki / 17日 RIKO</p> <p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 3日,10日,24日 Miki / 17日 RIKO</p> <p>18:30-19:45 カラダとココロのリセットヨガ ★★ Yukiko</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 17日 RIKO</p>	<p>10:15-11:15 産後ヨガ ★ Makiko 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK</p> <p>11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko</p> <p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 4日 Miki</p> <p>(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 4日 Miki</p> <p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 4日 Miki</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子</p> <p>20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOMOE</p> <p>11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 19日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE</p> <p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル RIKO</p> <p>16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ RIKO</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO</p> <p>20:10-21:25 アロマヨガ ★ メイコ</p>	<p>10:15-11:15 exceed yoga★★★ Sato 6日 朝ヨガ★ Yukari</p> <p>11:30-12:45 エアフローヨガ ★★ RIKO 6日 Miki</p> <p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル RIKO</p> <p>(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル RIKO</p> <p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル RIKO</p> <p>18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 6日 RIKO</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ Yukari 28日 Makiko</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ HIBIKI</p> <p>11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 ※21日はお休み</p> <p>13:35-14:50 フローヨガ ★★ 境井 友萌 ※21日はお休み</p> <p>15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ Miki</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ★ Yukiko エアフローヨガ★★★ 1日 HIBIKI / 22日 RIKO</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki</p> <p>11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ MIKU 1日 アロマヨガ★ メイコ</p> <p>13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ RIKO</p> <p>15:20-16:35 ハタ&amp;リストラティブヨガ ★ 晶子</p>
	<p>年末年始の営業 12/29(日)~2025年1/3(金) 上記はお休みとなります。</p> <p>来年は1/4(土)より通常営業いたします。 来年もよろしくお願ひします!</p>					

※全てのレッスンプリ予約制となります。