

11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
休 館 日	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU	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	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOMOE	10:15-11:15 exceed yoga ★★ Sato 28日 リフレッシュヨガ★★ Miho	8:35-9:35 朝ヨガ ★ RIKO 22日 バンドフローヨガ★ Miki	8:35-9:35 2日 エアフローヨガ★★ HIBIKI 9日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 16日 朝ヨガ★ Makiko 23日 朝ヨガ★ RIKO 30日 朝ヨガ★ まき
3日(月祝)	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 25日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 6日 ホイールヨガビギナー★ 20日 ビギナーベーシックピラティス★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miki 21日 HIBIKI	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 8日 RIKO 29日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 23日 やさしいエアフローヨガ★ Miki 2日 バンドフロー&ピラティス★ Miki
11:40 - 12:55 やさしいエアフローヨガ★ RIKO	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 4日,18日,25日 RIKO/11日 Miki	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 12日 RIKO/5日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 20日,27日 RIKO/13日 Miki	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 7日,14日,28日 Miki	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 15日,29日 ピラティス★★ 境井 友萌	11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ MIKU 30日 ホイールヨガ★★ MIKU 9日 バンドフローヨガ★ Asami
13:20 - 14:35 アライメントヨガ★ asami	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 4日,18日,25日 RIKO/11日 Miki	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 12日 RIKO/5日 Miki	13日のみ 16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ Miki	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 7日,14日,28日 Miki	13:35 - 14:50 フローヨガ ★★ 境井 友萌	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 16日 Miki 9日 ベーシックヨガ★ 晶子 ※30日はお休み
24日(月祝) 振替休日	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 18日 ストレッチ&フローヨガ	18:30-19:45 エアフローヨガ 由布子 5日 Miki 12日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO 13日 バンドフローヨガ★ RIKO	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌	15:20- 16:35 アライメントヨガ ★★ asami	15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子 ※30日はお休み
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ Makiko	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 11日 HIBIKI	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 由布子 12日 RIKO 5日 バンドフロー&ピラティス★ Miki	20:10-21:25 アロマヨガ★ ★ RIKO	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ HIBIKI 21日 Miki 7日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO	初心者向け 太陽礼拝WS 11月30日(日) 13:45～15:45	
10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE						

※全てのレッスンは予約制となります。