

5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 5日 こどもの日 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ Yukari 10:00 - 11:15 エアフローヨガ★★ RIKO 11:40 - 12:55 フローヨガ★★ 境井 友萌 13:20 - 14:35 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 6日 振替休日 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ Makiko 10:00 - 11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 11:40 - 12:55 ホィールヨガ★★ MIKU 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ Miki	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 27日 ホィールヨガビギナー★ MIKU (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) 14:45-15:45 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) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 20日,27日 RIKO/13日 Miki NEW 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 13日 バンドフローヨガ★ Miki 20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ RIKO 13日 Miki	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 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko (体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 21日 RIKO (体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 21日 RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 21日 RIKO 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子 20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOMOE 8日 RIKO 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 8日 バンドフローヨガ★ RIKO 15日 ホィールヨガビギナー★ 22日 ビギナーベーシックピラティス★ (体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 1日,15日 RIKO/22日 Miki 16:00-17:15 エアフローヨガ★★ RIKO 8日 Miki 22日 バンドフローヨガ★ RIKO 18:30-19:45 エアフローヨガ★★ Miki 29日 HIBIKI 15日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 20:10-21:25 1日 バンドフローヨガ★ Miki 8日 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子 15日 アロマヨガ★ Yukiko 22日 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子 29日 アロマヨガ★ Yukiko	10:15-11:15 exceed yoga★★ Sato 9日 バンドフローヨガ★ RIKO 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Miki 9日 HIBIKI 30日 バンドフローヨガ★ Miki (体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 2日,16日,23日,30日 Miki (体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 2日,16日,23日,30日 Miki (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 2日,16日,23日,30日 Miki 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ HIBIKI 9日 Miki	8:35-9:35 朝ヨガ ★ Yukari 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 17日 やさしいエアフローヨガ★ Miki 11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 10日 ピラティス★★ 境井 友萌 13:35-14:50 フローヨガ ★★ 境井 友萌 15:20- 16:35 バンドフローヨガ★ RIKO 10日,24日 Miki 17日 エアフローヨガ★ RIKO	8:35-9:35 4日 エアフローヨガ★★ HIBIKI 11日 朝ヨガ★ Yukiko 18日 朝ヨガ★ Makiko 25日 バンドフローヨガ★ RIKO 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 4日 バンドフローヨガ★ Miki 11:50-13:05 ホィールヨガビギナー★ MIKU 25日 ホィールヨガ★★ MIKU 13:35-14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 4日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子

※全てのレッスンは予約制となります。