

6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					8:35-9:35 朝ヨガ ★ Yukari	8:35-9:35 1日 エアフローヨガ★★ HIBIKI 8日 バンドフローヨガ★ Miki 15日 朝ヨガ★ Makiko 22日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 29日 朝ヨガ★ Makiko
	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 5日 RIKO	10:15-11:15 exceed yoga ★★ Sato		
	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 24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 5日 バンドフローヨガ★ RIKO 12日 ホイールヨガビギナー★ 26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 13日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki 7日 RIKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 22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 3日,10日 RIKO/17日,24日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 4日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 19日,24日 RIKO/5日,12日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル Miki	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 14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 1日 バンドフローヨガ★ RIKO 29日 ホイールヨガ★★ MIKU ※22日はお休み
22日(日)						
8:35 - 9:35 やさしいエアフローヨガ ★ RIKO						
10:05 - 11:20 バンドフローヨガ★ Miki						
12:30 - 14:30 エアフローヨガWS RIKO・Miki ※1回消化で受講可能	(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 RIKO/17日,24日 Miki	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 4日 Miki	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル 19日,24日 RIKO/5日,12日 Miki	(体験者専用) 14:45-15:45 エアフローヨガパーソナル Miki		
15:20 - 16:35 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子	(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 RIKO/17日,24日 Miki		(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 19日,24日 RIKO/5日,12日 Miki	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 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 1日 やさしいエアフローヨガ★ 8日 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU ※22日はお休み
	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ ★★ RIKO 5日,12日 Miki	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 バンドフローヨガ ★ RIKO 14日 Miki	15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子
	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ RIKO 17日,24日 Miki	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子	20:10-21:25 5日 バンドフローヨガ★ Miki 12日 バンドフローヨガ★ Miki 19日 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子 26日 アロマヨガ★ RIKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ HIBIKI		

※全てのレッスンは予約制となります。