

7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	<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 29日 ホイールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 1日 RIKO/15日,22日,29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 1日 RIKO/15日,22日,29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 1日 RIKO/15日,22日,29日 Miki</p> <p>18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 29日 バンドフローヨガ★ Miki</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki</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>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 10日 ホイールヨガビギナー★ 24日 ビギナーベーシックピラティス★</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,17日 RIKO/24日,31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 3日,10日,17日 RIKO/24日,31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 3日,10日,17日 RIKO/24日,31日 Miki</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ★★ ★★ RIKO 17日 HIBIKI</p> <p>20:10-21:25 アロマヨガ★ RIKO 3日 バンドフローヨガ★ RIKO 17日 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子</p>	<p>10:15-11:15 exceed yoga★★ Sato 4日 バンドフローヨガ★ Miki</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miki 11日 RIKO</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,18日,25日 Miki/11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 4日,18日,25日 Miki/11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 18日,25日 Miki/4日,11日 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 ★★ HIBIKI 4日 RIKO / 11日 Miki</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ Yukari 6日 やさしいエアフローヨガ★Miki 13日 バンドフローヨガ★ Miki</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 12日 RIKO 5日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE</p> <p>11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 12日 ピラティス★★ 境井 友萌 5日 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE ※26日はお休み</p> <p>13:35-14:50 フローヨガ★★ 境井 友萌 5日 エアフローヨガ★★ Miki ※26日はお休み</p> <p>15:20- 16:35 バンドフローヨガ ★ RIKO 19日 Miki</p> <p>太陽礼拝WS 7月26日(土) 12:30～14:30</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ★ Makiko 6日 やさしいエアフローヨガ★Miki 13日 バンドフローヨガ★ Miki</p> <p>10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 6日 バンドフローヨガ★ Miki</p> <p>11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ MIKU 20日,27日 バンドフローヨガ★ RIKO</p> <p>13:35-14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 20日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 6日,13日 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU</p> <p>15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子</p>

※全てのレッスンは予約制となります。