

# 2月スケジュール

# 人形町スタジオ

営業時間

平日 → 9:30~22:00  
 土日 → 8:15~17:00 or 18:00  
 祝日 → 8:15~15:00 ※毎週金曜日は休館日です。

運動量小クラス ★ 運動量中クラス ★★ 運動量大クラス ★★★

月	火	水	木	金	土	日	
7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO				休館日	8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ AYUKO	8:35-9:35 2日 バンドフローヨガ★ 9日 朝ヨガ★ 16日 朝ヨガ★ 23日 ホールヨガビギナー★ YOSHI	
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYANE	10:00-11:15 5日 ギアゾーンヨガビギナー★ 12日 ギアゾーンヨガビギナー★ 19日 バンドフローヨガ★ 26日 ギアゾーンヨガLV.Zero★	10:00-11:15 フローヨガ★★ 6日、20日 → あい アロマヨガ★ 13日、27日 → KEIKO		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 2日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Kurumi 23日 ヴィンヤサフローヨガ★★ AKKO 9日、16日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11:45-13:00 4日、18日 アロマヨガ★ 25日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ NANO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 6日 やさしいエアフローヨガ★		11:50-13:05 1日 バンドフローヨガ★ 15日 ベーシックヨガ★ 22日 ベーシックヨガ★ NANO	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ あや 9日 エアフローヨガ★★ NANO 23日 エアフローヨガ★★ NAO	
24日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ AYUKO 10:00 - 11:15 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 11:40 - 12:55 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 13:15 - 14:45 ギアゾーンヨガビギナー★ YOSHI	11日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 ビギナーベーシックピラティス★ AYUKO 10:00 - 11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ Masami 11:40 - 12:55 バンドフローヨガ★★ NAO 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ AYANE	13:30-14:45 5日 バンドフローヨガ★ 12日 ベーシックヨガ★ 19日 ベーシックヨガ★ 26日 ホールヨガビギナー★ NANO	13:30-14:45 20日、27日のみ バンドフローヨガ★ AYANE	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">                     初心者太陽礼拝WS                      2月13日 (木) 13:30-15:30                      NANO &amp; AYANE                 </div>		13:35-14:35 エアフローヨガ★★ NANO 1日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE	13:35-14:50 アロマヨガ ★ AKARI
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 4日、18日 ピラティス&ストレッチ★★ 25日 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	18:30-19:45 5日 エアフローヨガ★★ AYANE 12日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 19日 エアフローヨガ★★ CAO 26日 エアフローヨガ★★ AYANE	18:30-19:45 6日、20日 エアフローヨガ★★ 13日、27日 エアリストラティブ YinFlow★ ユミ			15:00-16:15 1日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 8日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 15日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 22日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami	15:20-16:20 2日 ホールヨガビギナー★ NAO 9日 エアフローヨガ★★ AYANE 16日 エアフローヨガ★★ AYANE 23日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO 3日 バンドフローヨガ★★	20:10-21:25 4日、18日 エアリストラティブYinFlow★ 25日 エアフローヨガ★★ YUMIKO	20:10-21:25 5日 ギアゾーンヨガビギナー★ 12日 ホールヨガビギナー★ 19日 ギアゾーンヨガビギナー★ 26日 ホールヨガビギナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ	16:40-17:40 1日 エアフローヨガ★★ NANO 8日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC 15日 バンドフローヨガ★ AYANE	16:40-17:40 2日 エアフローヨガ★ AYANE 9日 ヨガニードラ★ KAHO		
				<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">                     骨盤調整WS                      - ゆがみをリセット、軽い日常へ! -                      2月8日 (土) 11:35-14:35                      講師：KAZUNE                 </div>			
						<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">                     シールシャーサナ                      をマスターしよう! WS                      3月2日 (日) 15:20-18:20                      講師：ユミ                 </div>	

※全てのレッスンは予約制となります。