

2月スケジュール

御茶ノ水スタジオ

営業時間

平日: 9:30~22:00
土日祝: 8:15~17:00

運動量小クラス★ 運動量小~中クラス★★★
運動量中クラス★★★★ 運動量中~上クラス★★★★★

月	火	水	木	金	土	日	
	パーソナルDAY				7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ YURIE	
10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ ★★ KAE		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 27日 バンドフローヨガ ★ 13日 アロマヨガ★ AYAKO 6日・20日 ベーシックヨガ★ 由布子	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ 1日・15日 AYAKO エアフローヨガ★★ 8日・22日 SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス マイコ	
11:45-13:00 3日 エアフローヨガ★★ 17日 エアリストラティブYinFlow★ KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 13日・27日 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 6日・20日 エアフローヨガ★★ 由布子	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★	11:50-12:50 2日 ホイールヨガビギナー★ 9日 エアフローヨガ★★ 16日 バンドフローヨガ★ 23日 バンドフローヨガ&ピラティス★ YOSHI	
10日 ホイールビギナー★ KAE					11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★		
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 3日・10日・17日			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI		13:35-14:50 1日 エアフローヨガ★★★★ 22日 ホイールヨガ★★★★ 13:35-14:35 8日 ピラティス★★★ 13:30-15:00 15日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★ MITSUE	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー ★ YOSHI
15:15-16:15 エアフローヨガパーソナル体験 AYAKO 3日・10日・17日						15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ 16日 やさしいエアフローヨガ★ 由布子
2月24日(月)祝日 8:35-9:35 朝ヨガ★ NAO 10:00-11:00 ピラティス★★ HIROMI 11:40-12:55 エアフローヨガ★★★★ TAKEC 13:20-14:35 ギアゾーンビギナー★ TAKEC		2月11日(火)祝日 8:35-9:35 朝ヨガ★ SAYAKA 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ 由布子 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ 由布子	17:00-18:00 13日・27日 バンドフローヨガ★ 20日 ピラティス&ストレッチ★ 6日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC	18:30-19:45 6日 ギアゾーンヨガビギナー★ 13日 ギアゾーンヨガLV.1★★ 20日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★ 27日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★★ TAKEC	18:30-19:45 14日・28日 エアフローヨガ★★ 7日 ベーシックヨガ★ 21日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA	15:20-16:50 2月22日(土) ~メディカル精油で作る~ バスオイルクラフトクラス AYAKO	
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 12日 エアリストラティブYinFlow★	20:10-21:25 20日 バンドフロー&ギアゾーンヨガ★★ 27日 ホイールヨガビギナー★ 13日 エアリストラティブYinFlow★ 6日 エアフローヨガ★★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA			
20:10-21:25 10日 エアフローヨガ★★ 3日・17日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 26日 バンドフローヨガ★ maya					

全てのレッスンは予約制となります。

(定員) ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名

