

# 3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	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ ★ AYUKO	8:30-9:45 2日 バンドフローヨガ★ 9日、16日 朝ヨガ★ 23日 バンドフロー&ピラティス★ 30日 ホイールヨガピグナー★ YOSHI
10:00-11:15 ピグ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 ギアゾーンヨガピグナー★ 12日 ギアゾーンヨガピグナー★ 19日 バンドフローヨガ★ 26日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YURIE	10:00-11:15 フローヨガ★★ 6日 → あい アロマヨガ★ 13日、27日 → KEIKO	お知らせ 土日祝日のレッスン時間が変更となっております。 ご注意ください。	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 2日、23日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Kurumi 9日、16日 ピグナーベーシックピラティス★ TOMOMI 30日 ベーシックヨガ★★ AKKO
31日 ピラティス★★					20日 祝日プログラム	11:50-13:05 1日 バンドフローヨガ★ 8日、15日、22日 ベーシックヨガ★ 29日 ホイールヨガピグナー★ NANO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO 3日 リフレッシュヨガ★★ YOKO	11:45-13:00 4日、18日 アロマヨガ★ 11日、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 6日 りらっくすヨガ★ あい 13日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 27日 エアフローヨガ★ AYANE	8:30 - 9:45 りらっくすヨガ★ 担当：あい	13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ NANO	13:35-14:50 アロマヨガ★ AKARI 23日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ NAO
		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 ホイールヨガピグナー★ NANO	13:30-14:45 13日、27日のみ バンドフローヨガ★ AYANE	10:10 - 11:25 やさしいエアフローヨガ★ 担当：AYANE	15:15-16:30 1日 ギアゾーンヨガピグナー★ SAYAKA 8日 ギアゾーンヨガピグナー★ TAKEC 15日 ギアゾーンヨガピグナー★ SAYAKA 22日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami 29日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ TAKEC	15:15-16:30 9日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 16日 エアフローヨガ★★ NAO 23日 エアフローヨガ★★ NANO 30日 エアフローヨガ★★ AYANE
				11:50 - 13:05 リセットヨガ★★★ 担当：KEIKO	16:50-17:50 8日 ギアゾーンヨガLV.1★★ TAKEC 15日 ホイールヨガピグナー★ SAYAKA 22日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ Masami	16:50-17:50 9日 バンドフローヨガ★ AYANE 16日 バンドフローヨガ★★ NANO 30日 ヨガニードラ★ KAHO
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★★ 11日、25日 ピグナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 5日、19日 エアフローヨガ★★ CAO 12日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 26日 エアフローヨガ★★ AYANE	18:30-19:45 6日 エアフローヨガ★★ 13日 エアリストラティブ YinFlow★ ユミ 27日 エアリストラティブ YinFlow★ アヤ	13:30 - 14:45 ホイールヨガピグナー★ 担当：NANO		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO	20:10-21:25 エアリストラティブ YinFlow★ アヤ	20:10-21:25 5日 ギアゾーンヨガピグナー★ 12日 ホイールヨガピグナー★ 19日 ギアゾーンヨガピグナー★ 26日 ホイールヨガピグナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ			
3日 バンドフローヨガ★★	25日 ギアゾーンヨガLV.Zero★					

冬季限定  
隔週開催

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

※全てのレッスンが予約制となります。