


# 3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	
<p>休館日</p> <p>20日(木祝) 春分の日</p> <p>8:35 - 9:35 エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>10:00 - 11:15 カラダとココロのリセットヨガ★★ Yukiko</p> <p>11:40 - 12:55 バンドフローヨガ★ RIKO</p> <p>13:20 - 14:35 ハタ&amp;リストラティブヨガ 晶子</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU</p>	<p> 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK</p> <p>10:15-11:15</p> <p>産後ヨガ★ Makiko</p> <p>19日 バンドフローヨガ★ Miki</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>エアフローヨガ★★ MOMOE</p> <p>13日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE</p>	<p>10:15-11:15</p> <p>exceed yoga★★★ Sato</p> <p>14日 バンドフローヨガ★ Miki</p>	<p>8:35-9:35</p> <p>朝ヨガ★ Yukari</p>	<p>8:35-9:35</p> <p>2日 エアフローヨガ★★ HIBIKI</p> <p>9日 朝ヨガ★ Yukiko</p> <p>16日,23日 朝ヨガ★ Makiko</p> <p>30日 バンドフローヨガ★ RIKO</p>	
	<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ★★ MIKU</p> <p>25日 ホイールヨガビギナー★ MIKU</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>ベーシックヨガ★ Makiko</p> <p>19日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p>	<p>10:05-11:20</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>8日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>10:05-11:20</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p>	<p>10:05-11:20</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p>
	<p>(体験者専用)</p> <p>13:30-14:30</p> <p>エアフローヨガパーソナル 4日,25日 Miki</p>	<p>(体験者専用)</p> <p>13:30-14:30</p> <p>エアフローヨガパーソナル 19日 Miki</p>	<p>(体験者専用)</p> <p>13:30-14:30</p> <p>エアフローヨガパーソナル RIKO</p>	<p>(体験者専用)</p> <p>13:30-14:30</p> <p>エアフローヨガパーソナル Miki</p>	<p>11:50-13:05</p> <p>ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p>	<p>11:50-13:05</p> <p>ホイールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>23日 バンドフローヨガ★ RIKO</p>	<p>11:50-13:05</p> <p>ホイールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>23日 バンドフローヨガ★ RIKO</p>
	<p>(体験者専用)</p> <p>14:45-15:45</p> <p>エアフローヨガパーソナル 4日,25日 Miki</p>	<p>(体験者専用)</p> <p>14:45-15:45</p> <p>エアフローヨガパーソナル 19日 Miki</p>	<p>16:00-17:15</p> <p>エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>27日 バンドフローヨガ★ RIKO</p>	<p>(体験者専用)</p> <p>14:45-15:45</p> <p>エアフローヨガパーソナル Miki</p>	<p>13:35-14:50</p> <p>フローヨガ★★ 境井 友萌</p>	<p>13:35-14:50</p> <p>エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>2日,16日 バンドフローヨガ★ RIKO</p> <p>30日 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU</p>	<p>13:35-14:50</p> <p>エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>2日,16日 バンドフローヨガ★ RIKO</p> <p>30日 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU</p>
	<p>(体験者専用)</p> <p>16:00-17:00</p> <p>エアフローヨガパーソナル 4日,25日 Miki/11日 RIKO</p>	<p>(体験者専用)</p> <p>16:00-17:00</p> <p>エアフローヨガパーソナル 19日 Miki</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>6日 バンドフローヨガ★ RIKO</p>	<p>(体験者専用)</p> <p>16:00-17:00</p> <p>エアフローヨガパーソナル Miki</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>ピギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌</p>	<p>15:20-16:35</p> <p>バンドフローヨガ★ RIKO</p> <p>15日 Miki</p> <p>22日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>15:20-16:35</p> <p>2日,9日 ハタ&amp;リストラティブヨガ★ 晶子</p> <p>16日 エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>23日 アロマヨガ★ Yukiko</p> <p>30日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO</p>
	<p>18:30-19:45</p> <p>カラダとココロのリセットヨガ★★ Yukiko</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ★★ 由布子</p> <p>5日 RIKO</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>ベーシックヨガ★ 由布子</p> <p>5日 バンドフローヨガ★ RIKO</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>6日 ハタ&amp;リストラティブヨガ★ 晶子</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ★★ HIBIKI</p>	<p>15:20-16:35</p> <p>バンドフローヨガ★ RIKO</p> <p>15日 Miki</p> <p>22日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>15:20-16:35</p> <p>2日,9日 ハタ&amp;リストラティブヨガ★ 晶子</p> <p>16日 エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>23日 アロマヨガ★ Yukiko</p> <p>30日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO</p>
	<p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>11日 バンドフローヨガ★ Miki</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>ベーシックヨガ★ 由布子</p> <p>5日 バンドフローヨガ★ RIKO</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>アロマヨガ★ Yukiko</p> <p>6日 ハタ&amp;リストラティブヨガ★ 晶子</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ★★ HIBIKI</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ★★ HIBIKI</p>	<p>15:20-16:35</p> <p>バンドフローヨガ★ RIKO</p> <p>15日 Miki</p> <p>22日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>15:20-16:35</p> <p>2日,9日 ハタ&amp;リストラティブヨガ★ 晶子</p> <p>16日 エアフローヨガ★★ RIKO</p> <p>23日 アロマヨガ★ Yukiko</p> <p>30日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO</p>

※全てのレッスンは予約制となります。