

3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	
				7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:50 ワインヤサフローヨガ ★ YURIE	
10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE 31日 ギアゾーンビギナー★ SAYAKA		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 6日 アロマヨガ★ AYAKO 13日・27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ImFlow★ 1日・15日・29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・24日 エアリストラティブYinFlow★ ホィールビギナー★ 10日 KAE 31日 SAYAKA		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 6日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 13日・27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 ★★★★ MITSUE	11:50-12:50 2日・30日 ホィールヨガビギナー★ 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	
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・31日	パ ー ソ ナ ル D A Y		13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI	13:30-14:30 14日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO	13:35-14:50 1日 エアフローヨガ★★★★ 22日・29日 ホィールヨガ★★★★ 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・31日				3月20日(木)祝日 8:35-9:35 朝ヨガ★ 由布子 10:00-11:00 ピラティス★★ HIROMI 11:25-12:55 ギアゾーンLV.1&2★★★★ HIROMI 13:20-14:35 エアフロー★★ 由布子		15:20-16:35 アロマヨガ★ AYAKO 8日 ベーシックヨガ★ SAYAKA	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
18:30-19:45 アロマヨガ★ 17日 バンドフロー★ AYAKO 24日 ベーシックヨガ★ 由布子			18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 12日 エアリストラティブYinFlow★	17:00-18:00 6日 バンドフローヨガ★ 27日 ピラティス&ストレッチ★ 13日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC	17:00-18:00 28日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA		16:45-18:00 2日・16日・30日 ベーシックヨガ★ 由布子
20:10-21:25 10日 エアフローヨガ★★ 3日・17日・31日エアリストラティブImFlow★ AYAKO 24日 エアフローヨガ★★ 由布子			20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 26日 バンドフローヨガ★ maya	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★★ 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 ホィールヨガビギナー★ SAYAKA		
				20:10-21:25 13日 バンドフロー&ギアゾーンヨガ★★ 27日 ホィールヨガビギナー★ 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		



全てのレッスンは予約制となります。 (定員) ■ 常温ヨガ / ヨガホィール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名