

# 3月スケジュール

# 神楽坂スタジオ

営業時間  
 平日 9:30~22:00  
 土日 8:15~17:00  
 祝日 8:15~15:00  
 ※祝日を除く毎週金曜日は休館日です

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
3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日
		7:35-8:35 朝ヨガ ★ YUI 26日	7:35-8:35 朝ヨガ ★ SHIZUKA 13日		8:35-9:35 朝ヨガ ★ 1日・15日 Risa 8日・22日 kazuko 29日 YUI	8:35-9:35 バンドフローヨガ ★ 16日・30日 YUI 2日 朝ヨガ SHIZUKA 9日・23日 ピラティス★★ YUI
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 りらっくすヨガ ★ Nanae	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ YUI 26日 U 12日 ベーシックヨガ★YUI	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 6日 Kazuko 13日・27日 ヴィンヤサフローヨガ★ ASAHI		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ YUI 2日 エアフローヨガ★★★
11:45-13:00 ストレッチ&フローヨガ ★★ U	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ YUI 18日 やさしいエアフローヨガ★ 11日 骨盤調整ヨガ★★ Nanae 25日 11:45- 12:45 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ期) Nanae	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ YUI 5日・19日 ピラティス&ストレッチ★★	11:45-13:00 13日・27日 エアリストラティブYinFlow★ SHIZUKA		11:50-13:05 優しいボディシェイプヨガ ★★ Ayami	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 30日 POPピラティス★★ YUKI
13:35-14:35 バンドフローヨガ ★ YUI 24日			6日 エアフローヨガ★★ あや		13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★ AYUKO	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ Asuka 9日 エアリストラティブYinFlow★ SHIZUKA 23日 やさしいエアフローヨガ★ SHIZUKA
			3月20日(木祝) 8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ★Kazuko 10:05-11:20 エアフローヨガ★★あや 11:50-13:05 ホィールヨガビギナー★Asuka 13:35-14:35 ピラティス★★YUI		15:20-16:35 ヴィンヤサフローヨガ ★ Nori 8日・22日 デトックスヨガ★★	15:20-16:35 ホィールヨガ ★★ Asuka 2日・16日・30日 ホィールヨガビギナー★
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ MITSUE 10日・24日 ピラティス★★MITSUE	18:30-19:45 ホィールヨガビギナー ★ AI	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YUI 13日 バンドフローヨガ★★ YUI			
20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MITSUE 3日・17日 ギアゾーンヨガLv.zero★	20:10-21:25 ウーマンライブヨガ ★★ AI	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ ミヤビ			



Instagram  
 インスタグラムでは、  
 スタジオの様子やイベントを発信!



3月のバンドフローヨガ  
 3/13(木) 18:30~19:45 YUI  
 3/16(日) 8:35~9:35 YUI  
 3/24(月) 13:35~14:35 YUI  
 3/30(日) 8:35~9:35 YUI

※全てのレッスンが予約制となります。