

5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 4日 バンドフローヨガ★ 11日 朝ヨガ★ 18日 朝ヨガ★ 25日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YOSHI
10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 26日 ピラティス★★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYANE	10:00-11:15 7日 ギアゾーンヨガビギナー★ 14日 ギアゾーンヨガビギナー★ 21日 バンドフローヨガ★ 28日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YURIE	10:00-11:15 フローヨガ★★ 1日、15日、29日 → あい アロマヨガ★ 8日、22日 → KEIKO		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO	10:05-11:20 4日、25日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Kurumi 11日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 18日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11 : 45-13 : 00 20日 アロマヨガ★ 13日、27日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ NANO 21日 やさしいエアフローヨガ★	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 8日 やさしいエアフローヨガ★		11:50-13:05 3日 ホイールヨガビギナー★ 10日 ベーシックヨガ★ 17日 バンドフローヨガ★ 24日、31日 ベーシックヨガ★ NANO	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ あや 11日 → NAO 4日、25日 → NANO
5日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ 担当 : AYUKO 10:00 - 11:15 バンドフローヨガ★★ 担当 : AYANE 11:40 - 12:55 エアリストラティブYinFlow★ 担当 : NOBUKO 13:20 - 14:35 ビギナーベーシックピラティス★ 担当 : マイコ	6日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 ホイールヨガビギナー★ 担当 : NANO 10:00 - 11:15 アロマヨガ★ 担当 : YOKO 11:40 - 12:55 ビギナーベーシックピラティス★ 担当 : ERI 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ 担当 : NANO	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ NANO 14日 バンドフローヨガ★	13:30-14:45 バンドフローヨガ★ AYANE 15日 ベーシックヨガ★		13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ NANO	13:35-14:50 ベーシックヨガ★ AYANE 11日 バンドフローヨガ★
					15:15-16:30 3日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 17日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 24日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami 31日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ TAKEC	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ AYANE 25日 やさしいエアフローヨガ★
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 20日 ピラティス&ストレッチ★★ 13日、27日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 7日、21日 エアフローヨガ★★ CAO 14日 やさしいエアフローヨガ★ 28日 エアフローヨガ★★ AYANE	18:30-19:45 1日、15日 エアリストラティブ YinFlow★ 8日、22日 エアフローヨガ★★ ユミ 29日 エアフローヨガ★★ NANO		16:50-17:50 17日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 24日 バンドフローヨガ★ Masami 31日 バンドフローヨガ★ TAKEC	16:50-17:50 18日 ヨガニードラ★ KAHO 25日 ホイールヨガビギナー★ NANO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO 12日 バンドフローヨガ★★	20:10-21:25 エアリストラティブ YinFlow ★ アヤ 27日 ギアゾーンヨガLV.Zero★	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ MOMO 28日 ホイールヨガビギナー★	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ 29日 バンドフローヨガ★★ NANO			

※全てのレッスンは予約制となります。