

5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 11日 バンドフロー&ワインヤサフローヨガ ★
10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ ★★ KAE		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 8日 アロマヨガ ★ AYAKO 1日・15日・22日 ベーシックヨガ ★ 由布子 29日 バンドフローヨガ ★ AYAKO	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ 3日・17日・31日 AYAKO エアフローヨガ ★★ 10日・24日 SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 18日 KUMIKO
11:45-13:00 12日 エアフローヨガ ★★ 26日 エアリストラティブYinFlow ★ ホィールビギナー ★ 19日 KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 8日・29日 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 1日・15日・22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 4日 ホィールヨガビギナー★ 11日 エアフローヨガ ★★ 18日 バンドフローヨガ ★ 25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 12日・19日・26日		5月6日(木)祝日 8:35-9:35 朝ヨガ★ 由布子 10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 由布子 11:40-12:40 ホィールヨガビギナー ★ SAYAKA 13:00-15:00 ZONE FLOW★ SAYAKA	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI	13:30-14:30 16日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO	13:35-14:50 3日 エアフローヨガ ★★ 10日・31日 ホィールヨガ ★★ 13:35-14:35 24日 ピラティス ★★ 13:30-15:00 17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 12日・19日・26日		5月6日(火祝) 13:00-15:00 ～曲に合わせて 身体をダイナミックに動かそう～ ZoneFlow YOGA SAYAKA	GW SPECIAL!!	GW SPECIAL!!	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO 3日 ハタ&リストラティブ★	15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 18日 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子
5月5日(月)祝日 8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 10:00-11:15 アロマヨガ★ AYAKO 11:40-12:55 バンドフローヨガ ★★ TAKEC 13:20-14:35 ギアゾーンLV.1&2 ★★ TAKEC			17:00-18:00 1日・22日 バンドフローヨガ ★ 15日 ピラティス&ストレッチ ★ 8日・29日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC	17:00-18:00 30日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA	15:20-16:35 5月3日(土) 15:20-16:35 ～お香の香りで整える～ ハタ&リストラティブ AYAKO	16:45-18:00 11日・18日 ベーシックヨガ ★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 14日 エアリストラティブYinFlow ★	18:30-19:45 1日・29日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 8日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 15日 ギアゾーンヨガLV.1.2 ★★ 22日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★ TAKEC	18:30-19:45 2日・16日・30日 エアフローヨガ★★ 9日 ベーシックヨガ★ 23日 ホィールヨガビギナー★ SAYAKA	6月7日(土) 15:20-16:35 ～結果に気にしすぎるあなたへ～ ヨガ哲学 KARI	
20:10-21:25 19日 エアフローヨガ ★★ 12日・26日 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 28日 バンドフローヨガ ★ maya	20:10-21:25 22日 バンドフロー&ギアゾーンヨガ★ 15日・29日 ホィールヨガビギナー★ 1日 エアフローヨガ ★★ 8日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA		

WS



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