

7月スケジュール

人形町スタジオ

平日 → 9:30~22:00
 土日 → 8:15~17:00
 祝日 → 8:15~15:00 ※毎週金曜：休館

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-ヨガ★ AYUKO	8:30-9:45 6日 ハンドフロ-ヨガ★ 13日 朝ヨガ 20日 朝ヨガ 27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 28日 ピラティス★★	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ★★ AYANE 15日 アロマヨガ★ YOKO	10:00-11:15 2日、9日、16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 23日 ハンドフロ-ヨガ 30日 ギアゾーンヨガLV.Zero YURIE	10:00-11:15 3日、17日、31日 フロ-ヨガ★★ あい 10日、24日 アロマヨガ★ KEIKO		10:05-11:20 エアフロ-ヨガ★★ AYUKO	10:05-11:20 6日 ウィンヤサフロ-ヨガ★★ Kurumi 13日、20日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 27日 ベーシックヨガ★★ NANO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO	11:45-13:00 1日 アロマヨガ 8日 ベーシックヨガ★ 15日 リフレッシュヨガ★ 22日、29日 アロマヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフロ-ヨガ★★ NANO	11:45-13:00 3日 やさしいエアフロ-ヨガ★ AYANE 10日、17日 エアフロ-ヨガ★★ AYANE 24日 エアリストラティブ YinFlow★ ユミ 31日 エアフロ-ヨガ★★ AYANE		11:50-13:05 5日 ハンドフロ-ヨガ★ NANO 12日 ベーシックヨガ★ NANO 19日 ベーシックヨガ★ NANO 26日 ベーシックヨガ★ AKIKA	11:50-13:05 6日 エアフロ-ヨガ★★ あや 13日 エアフロ-ヨガ★★ NANO 20日 エアフロ-ヨガ★★ あや 27日 エアフロ-ヨガ★★ NANO
7/21(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 AYANE ハンドフロ-ヨガ★ 10:00-11:15 MOMO ホイルヨガビギナー★ 11:40-12:55 Masami ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 13:20-14:35 AYANE やさしいエアフロ-ヨガ★	13:30-14:45 22日のみ開催 フリーレッスン ベーシックヨガ★ YOKEE	13:30-14:45 2日 ハンドフロ-ヨガ★ NANO 9日 ベーシックヨガ★ NANO 16日 ホイルヨガビギナー★ NANO 23日 ベーシックヨガ★ NANO 30日 ベーシックヨガ★ NANO	13:30-14:45 3日 ベーシックヨガ★ AYANE 10日 ハンドフロ-ヨガ★ AYANE 17日 ハンドフロ-ヨガ★ AYANE 24日 ウィンヤサフロ-ヨガ★ ユミ 31日 ハンドフロ-ヨガ★ AYANE		13:35-14:50 5日 エアフロ-ヨガ★★ NANO 12日 エアフロ-ヨガ★★ NANO 19日 エアフロ-ヨガ★★ NANO 26日 エアフロ-ヨガ★★ AKIKA	13:35-14:50 ベーシックヨガ★ AYANE 27日 ハンドフロ-ヨガ★
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 1日、15日、29日 ピラティス&ストレッチ★★ 8日、22日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 2日 エアフロ-ヨガ★★ CAO 9日 エアフロ-ヨガ★★ AYANE 16日 エアフロ-ヨガ★★ CAO 23日 エアフロ-ヨガ★★ AYANE 30日 やさしいエアフロ-ヨガ★ AYANE	18:30-19:45 3日、17日、31日 エアリストラティブ YinFlow★ 10日、24日 エアフロ-ヨガ★★ ユミ		15:15-16:30 5日 ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYAKA 12日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 19日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 26日 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami	15:15-16:30 エアフロ-ヨガ★★ AYANE 20日 やさしいエアフロ-ヨガ★
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ NANO 7日 ハンドフロ-ヨガ★★	20:10-21:25 1日 ホイルヨガビギナー★ 8日 エアリストラティブ YinFlow★ 15日 ギアゾーンヨガLV.Zero 22日、29日 エアリストラティブ YinFlow★ アヤ	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 30日 ホイルヨガビギナー★	20:10-21:25 フロ-ヨガ★★★ ユミ		16:50-17:50 12日 ハンド&ピラティス★ TAKEC 19日 ホイルヨガビギナー★ SAYAKA 26日 ハンドフロ-ヨガ★★ Masami	16:50-17:50 6日 ホイルヨガビギナー★ NANO 13日 ホイルヨガビギナー★ NANO 27日 ヨガニードラ★ KAH0

※全てのレッスンが予約制となります。