

7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 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE 13日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ ★
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 3日・10日 アロマヨガ★ AYAKO ベーシックヨガ★ 17日・24日 由布子 31日 バンドフロー&アロマヨガ ★ AYAKO	10:00-11:15 ピラティス★★ YUNA 25日 TAKEC	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow ★ 5日・19日 AYAKO エアフローヨガ★★ 12日・26日 SAYAKA	10:20-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 6日 TAKEC
11:45-13:00 14日 エアフローヨガ★★ 7日・21日 エアリストラティブYinFlow★ ホイールビギナー★ 28日 KAE		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 3日・10日・31日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO エアフローヨガ★★ 17日・24日 由布子	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ YUNA 25日 TAKEC	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ MITSUE 11:40-12:55 12日 バンドフローヨガ★★	11:50-12:50 20日 ホイールヨガビギナー★ 13日 エアフローヨガ★★ 6日 バンドフローヨガ★ 27日 11:50-13:05 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 7日・14日・28日			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI	13:30-14:30 18日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO	13:35-14:50 5日 エアフローヨガ★★★ 26日 ホイールヨガ★★★ 19日 13:30-15:00 12日 13:15-14:45 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 7日・14日・28日					15:20-16:35 アロマヨガ★ AYAKO	15:20-16:20 エアフローヨガ★★ 由布子 20日 やさしいエアフローヨガ★
7月21日(月)祝日 8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 10:00-11:00 ピラティス★★ HIROMI 11:25-12:55 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ HIROMI 13:20-14:35 アロマヨガ★ AYAKO			17:00-18:00 10日・31日 バンドフローヨガ★ 3日・17日 ピラティス&ストレッチ★ 24日 ギアゾーンヨガビギナー★ 3日 ホイールビギナー★ TAKEC	17:00-18:00 25日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA		16:45-18:00 13日・27日 ベーシックヨガ★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ★ AYAKO 7日 ベーシックヨガ★ 由布子		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 9日 エアリストラティブYinFlow★	18:30-19:45 3日・31日 ギアゾーンヨガビギナー★ 10日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 17日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ 24日 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ TAKEC	18:30-19:45 4日・18日 エアフローヨガ★★ 11日 ベーシックヨガ★ 25日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 7日 由布子 21日 AYAKO 14日・28日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 23日 バンドフローヨガ★ maya	20:10-21:25 24日 バンドフロー&ギアゾーンビギナーヨガ★ 10日 ホイールヨガビギナー★ 31日 ベーシックヨガ★ 3日 エアフローヨガ★★ 24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		

パ
ー
ソ
ナ
ル
D
A
Y



全てのレッスンは予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名