

10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
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					8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	8:30-9:45 5日 バンドフローヨガ★ 12日 朝ヨガ 19日 ギアゾーンヨガLV.Zero 26日 ホイールヨガビギナー★ YOSHI
10:00-11:15 6日、20日 りんくすヨガ あい 27日 ヴィンヤサフローヨガ YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ ミキ	10:00-11:15 1日 ホイールヨガビギナー★ 8日 ギアゾーンヨガビギナー★ 15日 バンドフローヨガ★ 22日 ギアゾーンヨガLV.Zero 29日 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE	10:00-11:15 2日、16日、30日 フローヨガ★ あい 9日、23日 アロマヨガ★ KEIKO	休 館 日	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 25日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 12日、19日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 5日、26日 アロマヨガ AYAKO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ NOBUKO 6日のみ YOKO	11:45-13:00 7日、21日 アロマヨガ 14日、28日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ NANO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ ミキ 9日 やさしいエアフローヨガ★		11:50-13:05 4日 ホイールヨガビギナー★ 11日 バンドフローヨガ★ 18日 バンドフローヨガ★ 25日 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO	11:50-13:05 5日、19日 エアフローヨガ★ あや 12日、26日 エアフローヨガ★ NANO
10/13(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 ミキ やさしいエアフローヨガ★ 10:00-11:15 YOKEE ヴィンヤサフローヨガ★ 11:40-12:55 NANO ホイールヨガビギナー★ 13:20-14:35 NANO バンドフローヨガ★★		13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami	13:30-14:45 2日、30日 バンドフローヨガ★ ミキ		13:35-14:50 エアフローヨガ★★ NANO	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO
17:00-18:00 27日のみ バンドフローヨガ★ NANO		17:00-18:00 8日、22日 バンドフローヨガ★ ミキ			15:15-16:30 4日 ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYAKA 11日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEC 18日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA 25日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★ Masami	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ ミキ 19日のみ 16:00-17:15 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 7日、21日 ピラティス&ストレッチ★★ 14日、28日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 1日 エアフローヨガ★★ CAO 8日 エアフローヨガ★★ ミキ 15日 エアフローヨガ★★ CAO 22日 エアフローヨガ★★ ミキ 29日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ	18:30-19:45 2日、30日 エアリストラティブYinFlow★ ユミ 9日、23日 エアフローヨガ★★ ユミ 16日 エアフローヨガ★★ NANO		16:50-17:50 11日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC 18日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 25日 バンドフローヨガ★ Masami	16:50-17:50 26日 ヨガニードラ★ KAHO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ NANO	20:10-21:25 7日 ホイールヨガビギナー★ 14日 エアリストラティブYinFlow★ 21日 ギアゾーンヨガLV.Zero 28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 29日 ホイールヨガビギナー★	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ 16日 ヴィンヤサフローヨガ★ NANO			
						10/19(日) 13:30-15:30 初心者向け 太陽礼拝ワークショッヅ ～ヨガの基本の動きをマスター～ 担当：NANO & ミキ 定員：18名 参加費無料 (レッスン1回分)

※全てのレッスンは予約制となります。