

10月スケジュール

元住吉スタジオ

営業時間
平日：9:30～22:00
土日：8:15～17:00
祝日：8:15～15:00
※毎週月曜日は休館日です。

運動量小クラス：★ 運動量小～中クラス：★★ 運動量中クラス：★★★

月	火	水	木	金	土	日
休館日 13日(月祝) 8:40 - 9:40 朝ヨガ★ RIKO 10:05 - 11:20 バンドフロー&ピラティス★ Miki 11:45 - 13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 13:25 - 14:40 エアフローヨガ★★ Miki	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU 28日 ベーシックヨガ★ RIKO 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 28日 RIKO 21日 ホイールヨガビギナー★ MIKU (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル RIKO 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 14日 Miki 20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki	10:15-11:15 産後ヨガ ★ Makiko 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK 11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 8日 Miki 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子 20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MOMOE 11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 9日 ホイールヨガビギナー★ 23日 ビギナーベーシックピラティス★ (体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 16日,23日 RIKO/9日,30日 Miki 2日・9日・30日のみ 16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ Miki 9日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO 2日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 20:10-21:25 アロマヨガ★ ★ RIKO	10:15-11:15 exceed yoga★★ Sato 3日 バンドフローヨガ★ Miki 31日 バンドフロー&ピラティス★ Miki 11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miki 10日 RIKO (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 3日,17日,24日,31日Miki/10日 RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 3日,17日,24日,31日Miki/10日 RIKO 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ HIBIKI	8:35-9:35 朝ヨガ ★ RIKO 25日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 18日 やさしいエアフローヨガ★ Miki ※11日はお休み 11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 4日,18日 ピラティス★★ 境井 友萌 ※11日はお休み 13:35-14:50 フローヨガ ★★ 境井 友萌 11日 バンドフロー&ピラティス★ Miki 15:20- 16:35 アライメントヨガ ★★ asami エアフローヨガ 初心者向けWS 10月11日(土) 10:30～12:30	8:35-9:35 5日 エアフローヨガ★★ HIBIKI 12日 バンドフローヨガ★ Asami 19日 朝ヨガ★ Makiko 26日 朝ヨガ★ RIKO 10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki 5日 アロマヨガ★ RIKO 11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ MIKU 19日 ホイールヨガ★★ MIKU 5日 バンドフローヨガ★ Asami 26日 バンドフロー&ピラティス★ Miki 13:35-14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 12日 Miki 19日 バンドフロー★ Asami 15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子

※全てのレッスンは予約制となります。