

10月スケジュール

御茶ノ水スタジオ



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                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        | パーソナル<br>D<br>A<br>Y |                                                           |                                                                                                                             | 7:20-8:20<br>朝ヨガ<br>★<br>AYUKO                                                      | 8:35-9:35<br>ギアゾーンヨガビギナー<br>★<br>SAYAKA                                                                            | 8:35-9:50<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>★<br>YURIE<br>12日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ ★                                           |
| 10:00-11:15<br>健やかに過ごすためのヨガ<br>★★<br>KAE                                                                                                               |                      | 10:00-11:15<br>エアフローヨガ<br>★★<br>SAYAKA                    | 10:00-11:15<br>2日・16日・30日 ベーシックヨガ ★<br>9日・23日 バンドフローヨガ ★<br>MIHIRO                                                          | 10:00-11:15<br>ピラティス<br>★★<br>YUNA                                                  | 10:05-11:20<br>エアフローヨガ ★★ MIHIRO<br>4日 SAYAKA                                                                      | 10:20-11:20<br>ビギナーベーシックピラティス ★<br>マイコ<br>5日 ホイールヨガビギナー★ MIHIRO                                            |
| 11:45-13:00<br>20日 エアフローヨガ ★★<br>6日 エアリストラティブYinFlow★<br>ホイールビギナー ★<br>27日 KAE                                                                         |                      | 11:45-13:00<br>ギアゾーンヨガLv.1<br>★★<br>SAYAKA                | 11:45-13:00<br>エアフローヨガ<br>★★<br>MIHIRO                                                                                      | 11:45-13:00<br>ベーシックヨガ<br>★<br>YUNA                                                 | 11:40-13:10<br>ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★<br>MITSUE<br>11:40-12:55<br>11日 バンドフローヨガ★★                                        | 11:50-12:50<br>19日 ホイールヨガビギナー★<br>12日 エアフローヨガ ★★<br>5日 バンドフローヨガ ★<br>26日 11:50-13:20<br>ギアゾーンヨガビギナー★ YOSHI |
| 13:30-14:30<br>エアフローヨガパーソナル体験<br>KAE<br>6日・20日・27日                                                                                                     |                      |                                                           | 13:30-15:00<br>ギアゾーンヨガLv.1&2<br>★★★★<br>HIROMI                                                                              | 13:30-14:30<br>やさしいエアフローヨガ<br>★<br>MIHIRO                                           | 13:35-14:50<br>4日 エアフローヨガ ★★<br>25日 ホイールヨガ ★★<br>18日 13:30-15:00<br>11日 13:15-14:45<br>ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★<br>MITSUE | 13:20-14:50<br>ギアゾーンヨガビギナー<br>★ YOSHI<br>13:35- 14:50<br>26日ギアゾーンLV.Zero ★ YOSHI                           |
| 13日 (祝)<br>8:35-9:35<br>ホイールビギナー★ MIHIRO<br>10:00-11:15<br>バンドローヨガ★MIHIRO<br>11:55-12:55<br>ギアゾーンビギナーヨガ★ SAYAKA<br>13:20-14:35<br>1日 エアフローヨガ ★★ SAYAKA |                      | 15:00-16:00<br>エアフローヨガパーソナル体験<br>MIHIRO<br>1日・22日・29日     |                                                                                                                             | 15:00-16:00<br>エアフローヨガパーソナル体験<br>MIHIRO<br>3日・10日・17日・24日・31日                       | 15:20-16:35<br>アロマヨガ<br>★<br>AYAKO<br>4日 ベーシックヨガ ★MIHIRO                                                           | 15:20-16:20<br>エアフローヨガ ★★<br>由布子<br>19日 やさしいエアフローヨガ ★<br>26日 エアフローヨガ ★★ MIHIRO                             |
|                                                                                                                                                        |                      |                                                           | 17:00-18:00<br>9日・30日 バンドフローヨガ ★<br>2日 ピラティス&ストレッチ ★<br>23日 ギアゾーンヨガビギナー★<br>16日 ホイールビギナー★ TAKEC                             | 17:00-18:00<br>24日・31日 ベーシックヨガ<br>★<br>SAYAKA                                       |                                                                                                                    | 16:45-18:00<br>12日<br>ベーシックヨガ ★由布子<br>26日 ベーシックヨガ ★MIHIRO                                                  |
| 18:30-19:45<br>アロマヨガ<br>★<br>AYAKO                                                                                                                     |                      | 18:30-19:45<br>エアフローヨガ★★<br>maya<br>8日 エアリストラティブYinFlow ★ | 18:30-19:45<br>2日・30日 ギアゾーンヨガビギナー ★<br>9日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★<br>16日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★★★<br>23日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★<br>TAKEC       | 18:30-19:45<br>3日・17日 エアフローヨガ ★★<br>10日 ベーシックヨガ ★<br>24日・31日 ホイールヨガビギナー ★<br>SAYAKA |                                                                                                                    |                                                                                                            |
| 20:10-21:25<br>エアリストラティブYinFlow ★<br>AYAKO<br>20日 エアフローヨガ ★★                                                                                           |                      | 20:10-21:25<br>ベーシックヨガ ★<br>maya<br>22日 バンドフローヨガ ★ maya   | 20:10-21:25<br>23日バンドフロー&ギアゾーンビギナーヨガ ★<br>9日 ホイールヨガビギナー★<br>30日 ベーシックヨガ ★<br>2日 エアフローヨガ ★★<br>16日 ビギナーベーシックピラティス ★<br>TAKEC | 20:10-21:25<br>ギアゾーンヨガビギナー<br>★<br>SAYAKA                                           |                                                                                                                    |                                                                                                            |
|                                                                                                                                                        |                      |                                                           |                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                            |