

10月スケジュール

神楽坂スタジオ

営業時間		運動量小クラス：★ 運動量小～中クラス：★★ 運動量中クラス：★★★
平日	9:30～22:00	
土日	8:15～17:00	
祝日	8:15～15:00	
※祝日を除く毎週金曜日は休館日です		

月	火	水	木	金	土	日
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ 4日・18日 Risa 11日・25日 TOMO	8:35-9:35 ピラティス&ストレッチ★ 26日 TOMO 朝ヨガ★ 19日 SHIZUKA 5日・12日 バンドフローヨガ★YUI
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ Nanae 7日 10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★境井友萌	10:00-11:15 ホィールヨガビギナー★ TAKEC 8日・22日 バンドフローヨガ TAKEC	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ ASAHI		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ TAKEC 11日 エアフローヨガ★★★	10:05-11:20 5日・12日 エアフローヨガ★★YUI 19日 エアリストラティブYinFlow★TOMO 26日 エアフローヨガ★★Tsukasa
11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ SHIZUKA	11:30-12:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Nanae 7日 11:45-12:45 ビギナーベーシックピラティス★境井友萌	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC 8日・22日 エアフローヨガ★★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 9日・23日 TAKEC 2日・16日・30日 ヴィンヤサフローヨガ★ASAHI		11:50-13:05 バンドフローヨガ ★ TAKEC	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 11:50-12:50 26日 POPピラティス★★YUKI
27日 エアリストラティブYinFlow★SHIZUKA						
10月13日(月祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★AI 10:05-11:20 エアフローヨガ★★U 11:50-13:05 エアリストラティブ YinFlow★TOMO 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ 14日・28日 TOMO				13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ AYUKO	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Asuka
					15:20-16:35 デトックスヨガ ★★ Nori 11日・25日 ヴィンヤサフローヨガ★	15:20-16:35 ホィールヨガ ★★ Asuka 12日・26日 ホィールヨガビギナー★
18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ TOMO	18:30-19:45 ホィールヨガビギナー ★ AI	18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー ★ MITSUE 8日・22日ピラティス&ストレッチ★TOMO	18:30-19:45 りらっくすヨガ ★ TOMO		Check it out★  @YARD_KAGURAZAKA [Instagram] インスタグラムでは、 スタジオの様子やイベントを発信！	
20:10-21:25 ハタ&リストラティブヨガ ★ TOMO	20:10-21:25 ウーマンライフヨガ ★★ AI	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MITSUE 8日・22日 エアリストラティブYinFlow★TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa やさしいエアフローヨガ★23日 TOMO			

※全てのレッスンは予約制となります。