

11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				休 館 日	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ ★ AYUKO	8:30-9:45 2日 ホイールヨガビギナー ★ 9日 朝ヨガ 16日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ 23日 バンドフローヨガ ★ 30日 バンドフロー&ピラティス ★ YOSHI
10:00-11:15 10日 ヴィンヤサフローヨガ ★ YOKEE 17日 りらっくすヨガ あい	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ミキ	10:00-11:15 5日 ホイールヨガビギナー ★ 12日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 19日 バンドフローヨガ ★ 26日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ YURIE	10:00-11:15 6日、20日 フローヨガ ★★ あい 13日、27日 アロマヨガ ★ KEIKO		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO 15日 やさしいエアフローヨガ ★	10:05-11:20 9日、16日 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 2日、23日 アロマヨガ AYAKO 30日 ベーシックヨガ ★ AKKO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11:45-13:00 4日、18日 アロマヨガ 11日、25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 6日 やさしいエアフローヨガ ★		11:50-13:05 1日 ホイールヨガビギナー ★ 8日 バンドフローヨガ ★ 15日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 29日 ヴィンヤサフローヨガ ★ NANO	11:50-13:05 2日、16日、30日 エアフローヨガ ★★ あや 9日、23日 エアフローヨガ ★★ NANO
NEW	13:30-14:45 11日、25日 エアリストラティブYinFlow ★ YOKO	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami	13:30-14:45 13日、20日、27日 バンドフローヨガ ★ ミキ		13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ NANO 22日のみ 13:55-14:55	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ ★★ NANO 30日 ヴィンヤサフローヨガ ★
		17:00-18:00 12日、26日 バンドフローヨガ ★ ミキ		11/3(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 NANO バンドフローヨガ ★ 10:00-11:15 NANO エアフローヨガ ★★ 11:40-12:55 アヤ ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 13:20-14:35 アヤ ギアゾーンヨガLV.Zero ★	15:15-16:30 1日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA 8日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEC 15日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA 22日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ Masami 29日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ TAKEC	15:15-16:30 エアフローヨガ ★★ ミキ 30日 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 4日、18日 ピラティス&ストレッチ ★★ 11日、25日 ビギナーベーシックピラティス ★ ERI	18:30-19:45 5日 エアフローヨガ ★★ CAO 12日 やさしいエアフローヨガ ★★ ミキ 19日 エアフローヨガ ★★ CAO 26日 エアフローヨガ ★★ ミキ	18:30-19:45 6日、20日 エアリストラティブYinFlow ★ ユミ 13日 エアフローヨガ ★★ ユミ 27日 エアフローヨガ ★★ NANO	11/24(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 MOMO ホイールヨガビギナー ★ 10:00-11:15 MOMO ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 11:40-12:55 ミキ バンドフローヨガ ★ 13:20-14:35 ミキ エアフローヨガ ★★	16:50-17:50 15日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 22日 バンドフローヨガ ★ Masami 29日 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC	16:50-17:50 30日 ヨガニードラ ★ KAHO
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ NANO	20:10-21:25 4日 ホイールヨガビギナー ★ 11日 エアリストラティブYinFlow ★ 18日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ 25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 26日 ホイールヨガビギナー ★	20:10-21:25 フローヨガ ★★ ユミ 27日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ NANO			11/22(土) 11:40-13:40 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)

※全てのレッスンが予約制となります。