

11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 D A Y			7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:50 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE 9日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ ★
10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ ★★ KAE		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 13日 バンドフローヨガ ★ MIHIRO	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ MIHIRO	10:20-11:20 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 30日 ホイールヨガ ★
11:45-13:00 17日 エアフローヨガ ★★ 10日 エアリストラティブYinFlow ★		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIHIRO	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ MITSUE 11:40-12:55 15日 バンドフローヨガ★★	11:50-12:50 16日 ホイールヨガビギナー★ 9日 エアフローヨガ ★★ 2日 バンドフローヨガ ★ 23日 バンドフロー&ピラティス ★ 30日 11:50-13:20 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 10日・17日			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI	13:30-14:30 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 28日 やさしいエアフローヨガ★ MIHIRO	13:35-14:50 1日・8日 エアフローヨガ ★★ 22日 ホイールヨガ ★★ 29日 13:30-15:00 15日 13:15-14:45 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ MITSUE	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー★ YOSHI 30日 13:35-14:50
3日(祝) 8:35-9:35 ホイールビギナー★ MIHIRO 10:00-11:00 バンドフローヨガ★ MIHIRO 11:40-14:40 身体が震えるのためのws 担当: NAO		15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 5日・12日・26日		15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 7日・14日・21日・28日	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 9日・23日・30日 エアフローヨガ ★★ 由布子 2日 やさしいエアフローヨガ★ MIHIRO
24日(祝) 8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ MIHIRO 11:40-12:55 ギアゾーンビギナーヨガ★ SAYAKA 13:20-14:35 ホイールヨガ ★ SAYAKA			17:00-18:00 13日 バンドフローヨガ ★ 6日 ピラティス&ストレッチ ★ 20日 ベーシックヨガ ★ 27日 ホイールビギナー★ TAKEC	17:00-18:00 28日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA		16:45-18:00 9日・23日・30日 ベーシックヨガ ★由布子 2日 ベーシックヨガ ★MIHIRO
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 12日 エアリストラティブYinFlow ★	18:30-19:45 6日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 13日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 20日 ギアゾーンヨガLV1&2 ★★★★★ 27日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ TAKEC	18:30-19:45 7日・21日 エアフローヨガ ★★ 14日 ベーシックヨガ ★ 28日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA		16日 初心者エアフローws 15:20-17:20 担当: MIHIRO
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 17日 エアフローヨガ ★★		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 26日 バンドフローヨガ ★ maya	20:10-21:25 27日 バンドフロー&ギアゾーンビギナーヨガ ★ 13日 ホイールヨガビギナー ★ 6日 エアフローヨガ ★★ 20日 ビギナーベーシックピラティス ★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA		

全てのレッスンは予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名

