

11月スケジュール

神楽坂スタジオ

営業時間

平日 9:30～22:00

土日 8:15～17:00

祝日 8:15～15:00

※祝日を除く毎週金曜日は休館日です

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
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ 1日・15日・29日 Risa 8日 TOMO 22日 AI	8:35-9:35 朝ヨガ ★ 2日・9日・30日 TOMO 23日 SHIZUKA 16日 バンドフローヨガ★YUI
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★★ 4日・18日 境井友萌 ウインヤサフローヨガ★★ 11日・25日 Nanae	10:00-11:15 ホィールヨガビギナー★ 5日・19日 TAKEC バンドフローヨガ★ 12日・26日 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 8日 エアフローヨガ★★★	10:05-11:20 エアリストラティブYinFlow★ 2日 SHIZUKA エアフローヨガ★★ 9日・23日・30日 Tsukasa 16日 YUI
11:45-13:00 ウインヤサフローヨガ★ 10日 SHIZUKA エアリストラティブYinFlow★ 17日 SHIZUKA	11:45-12:45 ビギナーベーシックピラティス★ 4日・18日 境井友萌 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) 11日・25日 Nanae	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス★ 5日 Ayuko/19日 TAKEC エアフローヨガ★★ 12日・26日 TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 6日・20日 TAKEC ウインヤサフローヨガ★ 13日・27日 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 ★ 2日・16日・23日 YUKI 9日 TAKEC 11:50-12:50 30日 POPピラティス★★ YUKI
11月3(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 ピラティス&ストレッチ★Ayuko 13:35-15:35 エアフローヨガ初心者向けWS TOMO	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ 4日・18日・25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★ 2日 YUI 9日 Nori 16日・23日・30日 Asuka
11月24日(月祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★Ayuko 10:05-11:20 エアフローヨガ★★★U 11:50-13:05 やさしいエアフローヨガ★★★TOMO 13:35-14:50 ホィールヨガビギナー★ Asuka					15:20-16:35 デトックスヨガ★★ Nori 8日・22日 ウインヤサフローヨガ★	15:20-16:35 ホィールヨガ ★★ 16日・30日 Asuka 23日 ホィールヨガビギナー★ 2日 バンドフローヨガ★YUI 9日 やさしいエアフローヨガ★Ayuko
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 ピラティス&ストレッチ★ 12日・26日 TOMO	18:30-19:45 りらっくすヨガ ★ TOMO			
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 エアリストラティブYinFlow★ 12日・26日 TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa			

※全てのレッスンは予約制となります。



⑈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！

Check it out★

11/3(月祝) 13:35～15:35
エアフローヨガ初心者向けWS
会員様限定！初心者必見！
テキスト無料プレゼント付