

11月 <パーソナル> スケジュール

神楽坂スタジオ

月	火	水	木	金	土	日
				休 館 日		
10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン SHIZUKA 10日・17日 10:10-11:10 3日・24日 TOMO	10:00-11:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン SHIZUKA 11日 TOMO 4日・18日・25日				10:10-11:10 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 1日・8日・29日 SHIZUKA 15日・22日	10:10-11:10 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 2日・9日・30日 SHIZUKA 16日
11:50-12:50 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 3日	12:00-13:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン SHIZUKA 11日				11:50-12:50 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 1日・8日・29日	11:50-12:50 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 9日・30日 SHIZUKA 23日
14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 10日・17日 13:35-14:35 TOMO 24日	14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン SHIZUKA 11日	14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO12日・ 26日	14:00-15:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 13日・20日		13:35-14:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 1日・8日・29日 SHIZUKA 15日・22日	13:35-14:35 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 2日・9日・30日 SHIZUKA 16日
16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 10日・17日	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 4日・18日・25日	16:00-17:00 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO12日・ 26日			15:20-16:20 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 1日・8日・29日	15:20-16:20 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 2日・9日・30日 SHIZUKA 23日
			20:10-21:10 初めてのエアフローヨガ体験 パーソナルレッスン TOMO 6日・13日・20日・27日			

※全てのレッスンが予約制となります。