

12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
お正月休み（冬季休館日）：12/29 - 1/3

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 7日 ホイールヨガビギナー ★ 14日 朝ヨガ 21日 ギアゾーンヨガLV.Zero YOSHI 28日 バンドフローヨガ ★ NANO
10:00-11:15 1日、15日 りらっくすヨガ あい 8日、22日 ヴィンヤサフローヨガ YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ミキ	10:00-11:15 3日 ホイールヨガビギナー ★ 10日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 17日 バンドフローヨガ 24日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ YURIE	10:00-11:15 4日、18日 フローヨガ ★★ あい 11日、25日 ベーシックヨガ ミキ		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO 20日 やさしいエアフローヨガ ★	10:05-11:20 14日、21日 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 7日、28日 アロマヨガ AYAKO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO	11:45-13:00 16日 アロマヨガ 9日、23日 ベーシックヨガ YOKO 2日 バンドフローヨガ ★ ミキ	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ NANO 10日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ YURIE	11:45-13:00 4日 エアフローヨガ ★★ 11日 エアフローヨガ ★★ 18日 バンドフローヨガ 25日 やさしいエアフローヨガ ミキ		11:50-13:05 6日 バンドフローヨガ ★ 13日 ホイールヨガビギナー ★ 20日 ヴィンヤサフローヨガ 27日 ヴィンヤサフローヨガ NANO	11:50-13:05 7日 エアフローヨガ ★★ あや 14日 やさしいエアフローヨガ ★ ミキ 21日 エアフローヨガ ★★ あや 28日 エアフローヨガ ★★ ミキ
	13:30-14:45 9日、23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 4日 バンドフローヨガ ★★ ミキ 18日 エアフローヨガ ★★ ミキ 13:30-15:00 10日の振替 11日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami		13:35-14:50 エアフローヨガ ★★ NANO	13:35-14:50 7日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ 14日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ 21日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ 28日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ NANO
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO 1日 バンドフローヨガ ★	18:30-19:45 2日、16日 ピラティス&ストレッチ ★★ 9日、23日 ビギナーベーシックピラティス ★ ERI	18:30-19:45 3日 エアフローヨガ ★★ CAO 10日 やさしいエアフローヨガ ★★ ミキ 17日 エアフローヨガ ★★ CAO 24日 エアフローヨガ ★★ ミキ	18:30-19:45 4日、18日 エアリストラティブYinFlow ★ 11日、25日 エアフローヨガ ★★ ユミ		15:15-16:30 6日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA 13日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEC 20日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA 27日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ Masami	15:15-16:30 7日 エアフローヨガ ★★ NANO 21日 エアフローヨガ ★★ ミキ
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ NANO	20:10-21:25 2日 ホイールヨガビギナー ★ 9日 エアリストラティブYinFlow ★ 16日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ 23日 エアリストラティブYinFlow ★ アヤ	20:10-21:25 3日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 10日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 17日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 24日 ホイールヨガビギナー ★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ ★★ ユミ		16:50-17:50 13日 バンドフローヨガ ★ TAKEC 20日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 27日 ホイールヨガビギナー ★ Masami	16:50-17:50 21日 ヨガニードラ ★ KAHO
					12/14(日) 15:20-17:20 エアフローヨガ 初心者向けワークショップ ～基本ポーズをマスター～ 担当：NANO & ミキ 定員：8名 参加費無料（レッスン1回分）	12/28(日) 15:20-17:20 108太陽礼拝 ～年末を締めくくりましょう～ 担当：NANO & ミキ & YURIE 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。