

12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 DAY			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 7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 ★ 18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 6日 エアリストラティブYinFlow ★ 27日 SAYAKA エアフローヨガ ★★	10:20-11:20 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 10:20-11:35 28日 ホイールビギナー★ YURIE
11:45-13:00 8日 エアフローヨガ ★★ 1日・22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 6日・13・27日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ MITSUE 11:40-12:55 20日 バンドフローヨガ★★	11:50-12:50 14日 ホイールヨガビギナー★ 7日 エアフローヨガ ★★ 21日 バンドフローヨガ ★ 11:50-13:05 28日 エアリストラティブYinFlow★MIHIR MIHIRO
13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル体験 KAE 1日・8日・15日・22日		15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 3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 26日 やさしいエアフローヨガ★ MIHIRO	13:35-14:50 6日 エアフローヨガ ★★ 13日 ホイールヨガ ★★ 20日 13:15-14:45 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ MITSUE	13:20-14:50 7日、21日 ギアゾーンヨガビギナー★ YOSHI 13:35-14:50 28日 バンドフローヨガ ★MIHIRO
冬休み 29日(月)〜3日(土)			17:00-18:00 11日 バンドフローヨガ ★ 4日 ピラティス&ストレッチ ★ 18日 ベーシックヨガ ★ 25日 ホイールビギナー★ TAKEC	15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 5日・12日・19日・26日	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO 6日・20日 13日 バンドフローヨガ ★ MIHIRO	15:20-16:20 7日・21日・28日 エアフローヨガ ★★ 由布子
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 10日 エアリストラティブYinFlow ★	18:30-19:45 4日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 11日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 18日 ギアゾーンヨガLV1&2 ★★★★★ 25日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★★ TAKEC	17:00-18:00 26日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA 5日 ベーシックヨガ ★ 26日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA	27日 16:00-17:15 アロマヨガ ★ AYAKO 27日 108 太陽礼拝🌞 13:35-15:35	16:45-18:00 7日・21日・28日 ベーシックヨガ★由布子 14日 15:50-16:50 28日 エアリストラティブYinFlow★ MIHIRO 14日 108 太陽礼拝🌞 13:20-15:20
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 15日 エアフローヨガ ★★		20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 24日 バンドフローヨガ ★ maya	20:10-21:25 25日/バンドフロー&ギアゾーンビギナーヨガ ★ 11日 ホイールヨガビギナー ★ 4日 エアフローヨガ ★★ 18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

