

1月スケジュール

元住吉スタジオ

営業時間
平日：9:30～22:00
土日：8:15～17:00
祝日：8:15～15:00

※毎週月曜日は休館日です。

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
休館日						
12日(月祝)						
8:35 - 9:35 ピギナーベーシックピラティス★ Miki	10:00-11:15 ワインヤサフローヨガ★ MIKU 13日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	7日 9:00 - 10:00 朝ヨガ★ RIKO 通常会員さん参加OK 3才以下の子様参加OK  10:15-11:15 産後ヨガ★ Makiko 7日 10:25 - 11:40 やさしいエアフローヨガ★ RIKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 8日 ホイールヨガビギナー★ 22日 ピギナーベーシックピラティス★	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ Miho	8:35-9:35 朝ヨガ★ RIKO 31日 まき 17日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 10日 バンドフローヨガ★ Miki	8:35-9:35 4日 エアフローヨガ★★ HIBIKI 11日 朝ヨガ RIKO 18日 朝ヨガ★ Makiko 25日 バンドフローヨガ★ Asami
10:00 - 11:15 アライメントヨガ★★ asami	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 27日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko ※7日はお休み	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Miki 9日 RIKO / 30日 HIBIKI 16日 バンドフロー&ピラティス★ Miki	10:05 - 11:20 ピギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 10日,24日 ピラティス★★境井 友萌 31日 バンドフロー&ピラティス★ Miki	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Miki 4日 バンドフロー&ピラティス★ Miki
11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ Miki	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 6日,13日,20日 RIKO / 27日 Miki	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 28日 Miki	(体験者専用) 8日,22日,29日 16:00-17:15 エアフローヨガ★★ ★★ Miki 29日 ピギナーベーシックピラティス★	※女性限定 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 8日,22日,29日 Miki ※妊婦さん参加OK 13:30 - 14:30 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ メイコ	11:50 - 13:05 フローヨガ ★★ 境井 友萌 31日 リフレッシュヨガ★★ Miho	11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ MIKU 11日 ピギナーベーシックピラティス★ Miki 25日 ホイールヨガ★★ MIKU
13:20 - 14:35 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 6日,13日,20日 RIKO / 27日 Miki	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 28日 Miki	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガ★★ ★★ RIKO 8日,15日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 22日 バンドフローヨガ★ RIKO	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 9日 RIKO / 16日,23日,30日 Miki	13:35 - 14:50 エアフローヨガ ★★ Miki 24日 RIKO	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 21日 バンドフローヨガ★ RIKO 25日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO
	18:30-19:45 ピギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 20日 ストレッチ&フローヨガ★★	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子 28日 Miki	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ RIKO 8日,15日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 22日 バンドフローヨガ★ RIKO	18:30-19:45 ピギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 30日 ストレッチ&フローヨガ★★	15:20- 16:35 アライメントヨガ ★★ asami	15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子 18日 りらっくすヨガ★ RIKO
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Miki 6日 バンドフローヨガ★ Miki 27日 RIKO	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子 28日 ピギナーベーシックピラティス★ Miki	20:10-21:25 アロマヨガ ★ RIKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ HIBIKI 30日 Miki	年末年始の営業 12/29(月)～2025年1/3(土) 上記はお休みとなります。 1/4(日)より通常営業いたします。	

※全てのレッスンが予約制となります。