


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

※全てのレッスンは予約制となります。