

2月スケジュール

人形町スタジオ



平日 → 9:30~22:00
土日 → 8:15~17:00
祝日 → 8:15~15:00 ※毎週金曜：休館

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 1日 バンドフローヨガ ★ 8日 朝ヨガ 15日 ギアゾーンヨガLV.Zero 22日 ホイールヨガビギナー ★ YOSHI
10:00-11:15 2日、16日 りらっくすヨガ ★ あい 9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日 エアリストラティブYinFlow ★ YOKO	10:00-11:15 4日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 18日 バンドフローヨガ ★ 25日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★	10:00-11:15 5日 フローヨガ ★ あい 12日 ベーシックヨガ ★ ミキ 19日 ベーシックヨガ ★ ミキ 26日 バンドフローヨガ ★ ミキ		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO 7日 やさしいエアフローヨガ ★	10:05-11:20 8日、15日 ビギナーベーシックピラティス ★ TOMOMI 1日、22日 アロマヨガ ★ AYAKO
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ NOBUKO 16日 ホイールヨガビギナー ★ NANO	11:45-13:00 3日、17日 アロマヨガ 10日、24日 ベーシックヨガ ★ YOKO	11:45-13:00 4日、18日、25日 エアフローヨガ ★★ NANO	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ ミキ 5日 やさしいエアフローヨガ ★		11:50-13:05 7日 ホイールヨガビギナー ★ 14日 ヴィンヤサフローヨガ ★ 28日 ヴィンヤサフローヨガ ★ NANO	11:50-13:05 1日 エアフローヨガ ★★ あや 8日 エアフローヨガ ★★ ミキ 15日 エアフローヨガ ★★ あや 22日 エアフローヨガ ★★ ミキ
	13:30-14:45 24日のみ エアリストラティブYinFlow ★ YOKO	13:30-15:00 4日、18日、25日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ Masami	13:30-14:45 5日のみ バンドフローヨガ ★ ミキ		13:35-14:50 7日、14日、28日 エアフローヨガ ★★ NANO	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ ★★ NANO 15日 ベーシックヨガ ★ ミキ
				2/11(水・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 MOMO ホイールヨガビギナー ★ 10:00-11:15 MOMO ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 11:40-12:55 ミキ エアフローヨガ ★★ 13:20-14:35 YOKEE ベーシックヨガ ★	15:15-16:30 7日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA 14日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEC 21日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA 28日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ Masami	15:15-16:30 1日 エアフローヨガ ★★ NANO 8日 バンドフローヨガ ★★ ミキ 15日 やさしいエアフローヨガ ★★ ミキ
		17:00-18:00 25日 バンドフローヨガ ★ ミキ		2/23(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 AYUKO ピラティス&ストレッチ ★ 10:00-11:15 AYUKO ベーシックヨガ ★ 11:40-12:55 ミキ バンドフローヨガ ★ 13:20-14:35 ミキ やさしいエアフローヨガ ★	16:50-17:50 14日 バンドフローヨガ ★ TAKEC 21日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA 28日 バンドフローヨガ ★ Masami	16:50-17:50 15日 ヨガニードラ ★ KAHO
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 3日、17日 ピラティス&ストレッチ ★★ 10日、24日 ビギナーベーシックピラティス ★ ERI	18:30-19:45 4日 エアフローヨガ ★★ CAO 18日 エアフローヨガ ★★ CAO 25日 エアフローヨガ ★★ ミキ	18:30-19:45 5日、19日 エアリストラティブYinFlow ★ 12日、26日 エアフローヨガ ★★ ユミ			
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ NANO	20:10-21:25 3日 ホイールヨガビギナー ★ NANO 10日 やさしいエアフローヨガ ★ ミキ 17日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ アヤ 24日 エアリストラティブYinFlow ★ アヤ	20:10-21:25 4日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 18日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 25日 ホイールヨガビギナー ★	20:10-21:25 フローヨガ ★★ ユミ		2/21(土) 11:50-14:50 はじめての瞑想 ワークショップ 講師：NANO 定員：18名	2/22(日) 15:20-17:20 エアフローヨガ 初心者向けワークショップ 担当：NANO & ミキ 定員：8名 参加費無料 (レッスン1回分)
		MOMO				

※全てのレッスンが予約制となります。