

2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

運動量小クラス ★ 運動量中クラス ★★ 運運動量大クラス ★★★

月	火	水	木	金	土	日
7:20-8:20 朝ヨガ AYUKO					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 エアリストライプ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★ YURIE	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 ピ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 エアリストライプ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 エアリストライプ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	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★	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
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 ピ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 エアリストライプYinFlow★ 12日、26日 エアフローヨガ★★ ユミ	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	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
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 エアリストライプ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★ MOMO	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）	

※全てのレッスンが予約制となります。