

2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。

月	火	水	木	金	土	日
休 館 日						
11日(水祝)	10:00-11:15 ワインヤサフローヨガ★ MIKU 17日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK 10:15-11:15 産後ヨガ ★ Makiko 25日 バンドフロー＆ピラティス★ Miki	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 12日 ホイールヨガビギナー★ 26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 7日 バンドフローヨガ★ Miki 21日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO	8:35-9:35 1日 エアフローヨガ★★ HIBIKI 8日 朝ヨガ★ まき 15日 朝ヨガ★ Makiko 22日 朝ヨガ★ まき
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ Makiko	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 24日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Makiko 25日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	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 20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 14日,28日 ピラティス★★ 境井 友萌	10:05-11:20 1日 バンドフロー＆ピラティス★ Miki 8日 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 15日,22日 バンドフローヨガ★ Asami
10:00 - 11:15 ワインヤサフローヨガ★★ 晶子			(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 3日,10日,17日 RIKO/24日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 5日,12日,26日 Miki	※女性限定 13:30 - 14:30 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ メイコ ※6日はお休み	11:50 - 13:05 フローヨガ ★★ 境井 友萌
11:40 - 12:55 ハタ＆リストラティビヨガ★ 晶子			(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 3日,10日,17日 RIKO/24日 Miki	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 4日 RIKO/18日,25日 Miki	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 4日 RIKO/18日,25日 Miki	11:50-13:05 1日 ホイールヨガ★★ MIKU 8日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE 15日 ピギナーベーシックピラティス★ Miki 22日 エアフローヨガ★★ Miki
13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ Miki			(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 3日,10日,17日 RIKO/24日 Miki	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 4日 RIKO/18日,25日 Miki		
23日(月祝)	18:30-19:45 ピギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 17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	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ RIKO 5日,19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 27日 ストレッチ＆フローヨガ★★	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ Miki 28日 RIKO 14日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 1日 やさしいエアフローヨガ★ 由布子 22日 ピギナーベーシックピラティス★ Miki
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ RIKO					15:20- 16:35 アライメントヨガ★★ asami	15:20-16:35 ハタ＆リストラティビヨガ ★ 晶子
10:00 - 11:15 やさしいエアフローヨガ★ RIKO						
11:40 - 12:55 アライメントヨガ★★ asami						
13:20 - 14:35 ワインヤサフローヨガ★★ asami	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Miki 10日 バンドフローヨガ★ Miki 17日 ピギナーベーシックピラティス★ Miki	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子	20:10-21:25 アロマヨガ ★ RIKO 26日 ホイールヨガビギナー★ RIKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ HIBIKI		

※全てのレッスンが予約制となります。