


## 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。

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		<div><div>通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK</div></div>					
	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 17日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	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 ビ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	
	11日(水祝)						
	8:35 - 9:35 朝ヨガ★ Makiko 10:00 - 11:15 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晶子 11:40 - 12:55 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ Miki	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 (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	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 ※女性限定 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 ※6日はお休み (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 13日,20日,27日 Miki	10:05 - 11:20 ビ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 11:50 - 13:05 フローヨガ★★ 境井 友萌 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	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 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 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 22日 エアフローヨガ★★ Miki
	23日(月祝)						
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ RIKO 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 ヴィンヤサフローヨガ★★ asami	18:30-19:45 ビ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★★ 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 ビギナーベーシックピラティス★ Miki	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 由布子 20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 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 20:10-21:25 アロマヨガ★ RIKO 26日 ホイールヨガビギナー★ RIKO	18:30-19:45 ビ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★★ 20:10-21:25 エアフローヨガ★★ HIBIKI	15:20- 16:35 アライメントヨガ★★ asami 14日,28日 ヴィンヤサフローヨガ★★ asami 15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子		

※全てのレッスンは予約制となります。