

2月スケジュール

御茶ノ水スタジオ

營業
時間

平日：9:30～22:00
土日祝：8:15～17:00

運動量小クラス★ 運動量小～中クラス★★
運動量中クラス★★★ 運動量中～上クラス★★★★

月	火	水	木	金	土	日
		2月より インストラクター変更				
10:00-11:15 ワインヤサフローヨガ ★★ kimi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 ペーシックヨガ ★ 26日 バンドフローヨガ ★ MIHIRO	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA 13日 バンドフローヨガ ★★ MIHIRO	7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:50 ワインヤサフローヨガ ★ YURIE 22日 バンドフロー＆ワインヤサフローヨガ ★
11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ kimi	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIHIRO	11:45-13:00 ペーシックヨガ ★ YUNA 13日 アロマヨガ AYAKO ★	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 7日 エアリストラティブYinFlow ★	10:20-11:20 ペーシックヨガ ★ MIHIRO 1日 NAO 8日 ホイールヨガビギナー YURIE ★	10:20-11:20 ペーシックヨガ ★ MIHIRO
23日(祝) 8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 10:00-11:15 ワインヤサフローヨガ ★ MIHIRO 11:55-12:55 ホイールビギナー ★ SAYAKA 13:20-14:35 ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA	11日(祝) 8:35-9:35 ワインヤサフローヨガ ★ NANO 10:00-11:15 エアフローヨガ ★ NANO 11:40-12:55 バンドフローヨガ ★ MIHIRO 13:20-14:35 ホイールビギナー ★ MIHIRO	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI	13:30-14:30 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 13日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★ MITSUE 11:40-12:55 14日 バンドフローヨガ ★★	13:35-14:50 7日 エアフローヨガ ★★★ 21日 ホイールヨガ ★★★ 28日 13:30-15:00 14日 13:15-14:45 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★ MITSUE	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー ★ YOSHI 22日 11:50-13:20 ギアゾーンLV.Zero ★ YOSHI
14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 2日	15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 11日	17:00-18:00 12日 バンドフローヨガ ★ 5日 ピラティス&ストレッチ ★ 19日 ペーシックヨガ ★ 26日 ホイールビギナー ★ TAKEC	15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 13日・27日	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子 1日 MIHIRO	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子 1日 MIHIRO
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 18日 エアリストラティブYinFlow ★ 4日 NAO	18:30-19:45 5日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 12日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 19日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★ 26日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★ TAKEC	17:00-18:00 27日 ペーシックヨガ ★ SAYAKA	17:00-18:00 6・20日 エアフローヨガ ★★ 13日 ペーシックヨガ ★ 27日 ホイールヨガビギナー ★ SAYAKA	16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 1日 ホイールヨガビギナー ★ MIHIRO	16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 1日 ホイールヨガビギナー ★ MIHIRO
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 16日 エアフローヨガ ★★	20:10-21:25 ペーシックヨガ ★ maya 4日 NAO 25日 バンドフローヨガ ★ maya	20:10-21:25 5日 バンドフロー＆ギアゾーンビギナーヨガ ★ 12日 ホイールヨガビギナー ★ 26日 エアフローヨガ ★★ 19日 ビギナーペーシックピラティス ★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA			

全てのレッスンが予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名

アリアルヨガ = 7名

