

4月スケジュール

海老名スタジオ



平日 9:30~22:00  
 土日祝 8:15~17:00  
 ※毎週水曜日は休館日です

運動量小クラス★ 運動量小～中クラス★★

月	火	水	木	金	土	日
		15日 OPEN日				
10:00-11:00 骨盤メンテナンス★ (マタニティ可) 明日香	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 21日 HARU 28日 MOMOE	10:00~11:00 姿勢リセットフローヨガ★★ 明日香 11:45-13:00 フローヨガ★★ YUKARI 18:30-19:30 ビギナーベーシックピラティス★ IKUKO 20:10-21:10 エアフローヨガ★★ HARU	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ IKUKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ HIROKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 11日/18日 明日香	8:35-9:35 朝ヨガ★ 12日 HARU 26日 KAZUSA
11:30-12:30 産後ヨガ★ 明日香	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 21日 HARU ギアゾーンヨガLv.1★★ 28日 MOMOE			12:00-13:15 アライメントヨガ★★ Yuika 10日 ヴィンヤサフローヨガ★★ HARU	10:05-11:20 姿勢リセットフローヨガ★★ 11日 / 18日 明日香 25日 ベーシックヨガ★ RIE	10:05-11:20 12日 フローヨガ★★ YUKARI エアフローヨガ★★ 19日 HARU 26日 KAZUSA
		29日 祝日プログラム			11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ HARU	11:50-13:05 12日 陰ヨガ★ YUKARI ヴィンヤサフローヨガ★ 19日/26日 まき
18:30-19:45 呼吸めぐりヨガ★★ YUKARI	18:30-19:45 ピラティス★★ IKUKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ Sayaka 10:00-11:15 りらっくすヨガ★★ Sayaka 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ KAZUSA 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ KAZUSA	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ KAZUSA	18:30-19:45 りらっくすヨガ★ Sayaka 10日 ビギナーベーシックピラティス★ IKUKO	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ 18日/25日 HARU フローヨガ★★ 11日 YUKARI	13:35-14:50 ホイルヨガビギナー★ HARU
20:10-21:25 陰ヨガ★ YUKARI			20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUSA	20:10-21:25 17日 ヨガホイル★ HARU 10日/24日 ベーシックヨガ★ 築地 さやか	15:20-16:35 ピラティス★★ YUUKI	

※全てのレッスンは予約制となります。