

4月スケジュール

人形町スタジオ



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 5日 バンドフローヨガ★ 12日 朝ヨガ 19日 ギャザンヨガLV.Zero 26日 ホイールヨガビギナー★ YOSHI
10:00-11:15 6日、20日 りらくす あい 13日、27日 ヴィンヤサフローヨガ YOKEE	10:00-11:15 7日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO 14日 エアフローヨガ★★ NAO 21日 エアフローヨガ★★ momoca 28日 エアフローヨガ★★ momoca	10:00-11:15 ギャザンヨガビギナー★ YURIE	10:00-11:15 2日、16日、30日 フローヨガ★★ あい 9日、23日 アロマヨガ KEIKO	休 館 日	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 4日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 12日、19日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 5日、26日 アロマヨガ AYAKO
11:45-13:00 6日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO 13日 エアフローヨガ momoca 20日 やさしいエアフローヨガ momoca 27日 エアフローヨガ★★ momoca	11:45-13:00 7日、21日 アロマヨガ 14日、28日 ベーシックヨガ YOKO	11:45-13:00 1日 ホイールヨガビギナー★ Masami 8日 ギャザンヨガLV.Zero★ YURIE 15日 ホイールヨガビギナー★ Masami 22日 バンドフローヨガ YURIE	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE		11:50-13:05 4日 ベーシックヨガ 11日 バンドフローヨガ★ 18日 バンドフローヨガ★ 25日 ベーシックヨガ AYANE	11:50-13:05 5日 エアフローヨガ★★ あや 12日 エアフローヨガ★★ momoca 19日 エアフローヨガ★★ あや 26日のみ 11:50-12:50 エアフローヨガ★★ momoca
	13:30-14:45 21日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO	13:30-14:45 ギャザンヨガLV.1★★ Masami			13:35-14:50 エアフローヨガ★★ momoca	13:35-14:50 5日、19日 ヴィンヤサフローヨガ★ AYANE 12日 ホイールヨガビギナー★ aki 26日のみ 13:10-14:25 ヴィンヤサフローヨガ★★ YOKEE
17:00-18:00 27日のみ開催 フリーレッスン ベーシックヨガ★ 圭子					15:15-16:30 4日 ギャザンヨガLV.1★ SAYAKA 11日 ギャザンヨガビギナー TAKEC 18日 ギャザンヨガビギナー SAYAKA 25日 ギャザンヨガLV.1&2★ Masami	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ AYANE 26日のみ 15:00-17:00 周年レッスン AYANE
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 7日、21日 ピラティス&ストレッチ★★ 14日、28日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ momoca 22日 エアフローヨガ★★ AYANE	18:30-19:45 2日、16日、30日 エアリストラティブYinFlow★ 9日、23日 エアフローヨガ★★ ユミ		4/29(水・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 YURIE 朝ヨガ★ 10:00-12:00 YURIE Meet Your Yoga Wheel —はじめてのWheel Yoga— 12:30-13:45 momoca やさしいエアフローヨガ★	16:50-17:50 11日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC 18日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 25日 ホイールヨガビギナー★ Masami 16:50-17:50 19日 ヨガニードラ★ KAHO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ AYANE	20:10-21:25 7日 ホイールヨガビギナー★ 14日 エアリストラティブYinFlow★ 21日 ギャザンヨガLV.Zero★ 28日 エアリストラティブYinFlow★ アヤ	20:10-21:25 1日 ギャザンヨガビギナー★ 8日 ギャザンヨガビギナー★ 15日 ギャザンヨガLV.1★ 22日 ホイールヨガビギナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		周年レッスン Vol.1 つながるバンドフローヨガ —呼吸と音で巡る— 4/26(日) 15:00-17:00 AYANE 周年レッスン Vol.2 Meet Your Yoga Wheel —はじめてのWheel Yoga— 4/29(水・祝) 10:00-12:00 YURIE	周年レッスン Vol.3 ほぐれるリンバヨガ —軽さを取り戻すご褒美時間— 5/4(月・祝) 10:00-12:00 AYUKO 周年レッスン Vol.4 YOSHIと緊張している身体を解放しよう！ —ギャザンヨガZero スペシャル— 5/5(火・祝) 13:20-15:20 YOSHI

※全てのレッスンが予約制となります。