

4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
<p>休館日</p> <p>29日(水祝)</p> <p>8:35 - 9:35 ホィールヨガビギナー★ RIKO</p> <p>10:00 - 11:15 リフレッシュヨガ★★ Miho</p> <p>11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ 由布子</p> <p>13:20 - 14:35 ベーシックヨガ★ 由布子</p>	<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 14日 ホィールヨガビギナー★ MIKU</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 28日 ホィールヨガ★★ MIKU</p> <p>(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 7日,14日,21日,28日 RIKO</p> <p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 7日,14日,21日,28日 RIKO</p> <p>18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 7日 ストレッチ&amp;フローヨガ★★</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Miki 7日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki</p>	<p>10:00-11:15 リフレッシュヨガ★★ Miho</p> <p>11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Ayaka 15日 RIKO 1日 やさしいエアフロー★ Miki</p> <p>(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 1日 Miki/15日 RIKO</p> <p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 1日 Miki/15日 RIKO</p> <p>18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 由布子 1日,8日 HIBIKI</p> <p>20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 由布子 8日 HIBIKI 1日 ハタ&amp;リストラティブ★ 晶子</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 2日 Miki 9日 ホィールヨガビギナー★ MOMOE 30日 ビギナーベーシックピラティス★</p> <p>11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 2日 バンドフローピラティス★ Miki</p> <p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 19日 RIKO/5日,12日,26日 Miki</p> <p>9日,23日 16:00-17:15 エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>18:30-19:45 2日 エアフローヨガ★★ RIKO 9日やさしいエアフロー★ RIKO 16日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 23日 バンドフローヨガ★ RIKO 30日やさしいエアフロー★ RIKO</p> <p>20:10-21:25 アロマヨガ★ RIKO 23日 ホィールヨガビギナー★ RIKO</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>※女性限定 妊婦さん参加OK 12:40-13:40 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ メイコ</p> <p>※女性限定 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK 14:00-15:00 産後ヨガ★ メイコ</p> <p>(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,24日 Miki</p> <p>18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 24日 ストレッチ&amp;フローヨガ★★</p> <p>20:10-21:25 エアフローヨガ★★ HIBIKI 24日 由布子</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ★ RIKO 18日 やさしいエアフローヨガ★ Miki 25日 バンドフローヨガ★ Miki</p> <p>10:05 - 11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 11日,25日 ピラティス★★ 境井 友萌</p> <p>11:50 - 13:05 フローヨガ★★ 境井 友萌</p> <p>13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ Miki 4日 RIKO 11日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p> <p>15:20- 16:35 アライメントヨガ★★ asami 11日,25日 ヴィンヤサフローヨガ★★ asami</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ★ まき 5日 HIBIKI 12日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki</p> <p>10:05 - 11:20 エアフローヨガ★★ Miki 12日 アライメントヨガ★★ asami</p> <p>11:50-13:05 ホィールヨガビギナー★ RIKO 19日 ホィール★★ MIKU 12日エアフローヨガ★★ Miki</p> <p>13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 26日 やさしいエアフローヨガ★ 12日 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晶子</p> <p>15:20-16:35 ハタ&amp;リストラティブヨガ★ 晶子</p>

※全てのレッスンは予約制となります。