

4月スケジュール

御茶ノ水スタジオ



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	
				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 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE	
10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ kimi 6日 ハタ&リストラティブヨガ★ KAE 27日 ヴィンヤサフローヨガ★ MIHIRO		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA 15日 AYAKO	10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ 30日 ハンドフローヨガ★ MIHIRO	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ MIHIRO 4日 エアリストラティブYinFlow★	10:20-11:20 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 12日 アロマヨガ★ AYAKO	
11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ kimi 6日 エアリストラティブYinFlow★ KAE 27日 やさしいエアフローヨガ★ MIHIRO		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★★ SAYAKA 15日 アロマヨガ★ AYAKO	11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 30日エアフローヨガ★★	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ MITSUE 11:40-12:55 11日 ハンドフローヨガ★★	11:50-12:50 12日 ホイールヨガビギナー★ 19日 エアフローヨガ★★ 5日 ハンドフローヨガ★ 26日 11:50-13:05 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI	
		29日(祝) 8:35-9:35 ホイールビギナー★ SAYAKA 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA 11:40-12:55 エアフローヨガ★ maya 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ maya	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI 13:30-14:45 30日 ホイールヨガ★★	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ MIHIRO	13:35-14:50 4日 エアフローヨガ★★★ 18日 ホイールヨガ★★★ 25日 13:30-15:00 11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	
15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 27日	パ ー ソ ナ ル D A Y			15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 3・10・17・24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 19.26日	
🎉 5周年イベント🎉 27日(月) 18:30-20:30 ~アロマクラフトクラス やる気スイッチで、響りてON~ ※材料費:¥880- 担当: AYAKO				17:00-18:00 2.23.30日 ピラティス&ストレッチ★	🎉 5周年イベント🎉 22日(水) 19:00-21:00 ~ZONE Flow yoga~ 担当: SAYAKA	17:00-18:15 11日 AYAKO	16:45-18:00 ベーシックヨガ★ 由布子 19.26日
				9.16日 ベーシックヨガ★ TAKEC	17:00-18:00 24日 ベーシックヨガ★ SAYAKA	5日 初心者太陽礼拝WS 15:20-17:20	🎉 5周年イベント🎉 12日(日) 15:30-17:30 ~見えにくい筋肉を目覚めさせるヨガ~ 担当: MIHIRO
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO			18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 15日 エアリストラティブYinFlow★	18:30-19:45 2.30日 ギアゾーンヨガビギナー★ 9日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 16日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★★ 23日 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ TAKEC	18:30-19:45 3日 エアフローヨガ★★ 10日 ベーシックヨガ★ 17日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA		🎉 5周年イベント🎉 19日(日) 9:00-11:00 ~呼吸・動き・響けを学ぶヨガ~ 担当: YURIE
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 13日 エアフローヨガ★★			20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 22日 ハンドフローヨガ★ maya	20:10-21:25 2日ハンドフローヨガ★ 9.23日 ホイールヨガビギナー★ 30日 エアリストラティブYinFlow★ 16日 ビギナーベ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		

全てのレッスンプリ予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名

