


5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				休館日	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	8:30-9:45 3日 ホイールヨガビギナー★ 10日 朝ヨガ 17日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 24日 朝ヨガ 31日 バンドフローヨガ★ YOSHI
10:00-11:15 18日 りんくすヨガ★ あい 11日、25日 ヴィンヤサフローヨガ★ YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ momoca 26日 NAO	10:00-11:15 13日 バンドフローヨガ★ 20日 ギアゾーンヨガビギナー★ 27日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YURIE	10:00-11:15 7日、21日 フローヨガ★ あい 14日、28日 アロマヨガ★ KEIKO	5/4(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 AYANE 朝ヨガ★ 周年レッスン Vol.3 10:00-12:00 AYUKO ほどけるリンパヨガ —軽さを取り戻すご褒美時間—	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 2日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 3日、10日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 17日、24日 アロマヨガ★ AYAKO 31日 ベーシックヨガ★ AKKO
11:45-13:00 エアフローヨガ★★ momoca 18日 やさしいエアフローヨガ★ 25日 エアフローヨガ★★ AYANE	11:45-13:00 12日、19日 アロマヨガ★ 26日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 13日 ホイールヨガビギナー★ Masami 20日 ホイールヨガビギナー★ YURIE 27日 エアフローヨガ★ Sharv	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 14日 バンドフローヨガ★	5/5(火・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 AYANE バンドフローヨガ★ 10:00-11:15 kimi エアフローヨガ★ 11:40-12:55 momoca ベーシックヨガ★ NEW!!	11:50-13:05 2日 バンドフローヨガ★ AYANE 9日 バンドフローヨガ★ AYANE 16日 ベーシックヨガ★ AYANE 23日 ベーシックヨガ★ AYANE 30日 ベーシックヨガ★ momoca	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 3日、17日、31日 あや 10日、24日 momoca
13:30-14:45 11日のみ ベーシックヨガ★ momoca	13:30-14:45 12日、26日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO 19日 ベーシックヨガ★ momoca	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1★ Masami 13日のみ 13:30~14:45	13:30-14:45 14日のみ エアフローヨガ★★ AYANE	13:10-14:25 momoca エアフローヨガ★★	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ momoca	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ★ AYANE 3日、10日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO
13:30-14:45 25日のみ開催 フリーレッスン ベーシックヨガ★ 圭子	17:00-18:00 26日のみ バンドフローヨガ★ AYANE			周年レッスン Vol.4 13:20-15:20 YOSHI YOSHIと緊張している身体を解放しよう! —ギアゾーンヨガZero スペシャル—	15:15-16:30 2日 ギアゾーンヨガLV.1★ SAYAKA 9日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEK 16日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 23日 ギアゾーンヨガLV.1&2★ Masami 30日 ギアゾーンヨガLV.1★ TAKEK	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ AYANE 17日 やさしいエアフローヨガ★
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 19日 ピラティス&ストレッチ★★ 12日、26日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 13日 エアフローヨガ★★ AYANE 20日 エアフローヨガ★ momoca 27日 やさしいエアフローヨガ★ momoca	18:30-19:45 7日 エアフローヨガ★ momoca 14日 エアフローヨガ★ ユミ 21日 エアリストラティブYinFlow★ ユミ 28日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO	5/6(水・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 YURIE 朝ヨガ★ 10:00-11:15 アヤ ホイールヨガビギナー★ 11:40-12:55 アヤ ギアゾーンヨガLV.Zero★ 13:20-14:35 momoca エアフローヨガ★★	16:50-17:50 9日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEK 16日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 23日 バンドフローヨガ★ Masami 30日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEK	16:50-17:50 31日 ヨガニードラ★ KAHO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ AYANE 25日 momoca	20:10-21:25 12日 ホイールヨガビギナー★ 19日 エアリストラティブYinFlow★ 26日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ アヤ	20:10-21:25 13日 ギアゾーンヨガビギナー★ 20日 ギアゾーンヨガビギナー★ 27日 ホイールヨガビギナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ			

※全てのレッスンが予約制となります。