

5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
休館日	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 19日 ホイールヨガビギナー★ MIKU	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ Miho	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 21日 Ayaka 14日 ホイールヨガビギナー★ MOMOE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Miki 8日 バンドフローヨガ★ 29日 ビギナーベーシックピラティス★	8:35-9:35 朝ヨガ★ RIKO 2日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 9日 バンドフローヨガ★ Miki	8:35-9:35 朝ヨガ★ まぎ 3日 HIBIKI
4日(月祝)	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ MIKU 26日 ホイールヨガ★★ MIKU	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Ayaka	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE 21日 アライメントヨガ★★ asami	12:40-13:40 ※女性限定 妊婦さん参加OK 骨盤メンテナンス (マタニティ可) ★ メイコ	10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 9日,23日 ピラティス★★ 境井 友萌	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Miki 31日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 10日,24日 バンドフローヨガ★ Asami
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ まぎ 10:00 - 11:15 エアフローヨガ★★ RIKO 11:40 - 12:55 バンドフローヨガ★ Asami 13:20 - 14:35 アロマヨガ★ RIKO	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 12日,19日,26日 RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 12日,19日,26日 RIKO	6日(水祝)	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 14日,28日 Miki 14日,28日 16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ Miki	14:00-15:00 ※女性限定 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK 産後ヨガ ★ メイコ	11:50 - 13:05 フローヨガ ★★ 境井 友萌 13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ Miki 30日 RIKO 23日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ RIKO 31日 ホイール★★ MIKU 17日 バンドフローピラティス★ Miki 3日,24日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki
5日(火祝)	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 12日 ストレッチ&フローヨガ★★	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子	18:30-19:45 7日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 14日 やさしいエアフローヨガ★RIKO 21日 バンドフローヨガ★ RIKO 28日 エアフローヨガ★★ RIKO	18:30-19:45 ピギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 29日 ストレッチ&フローヨガ★★	15:20-16:35 アライメントヨガ★★ asami 9日,23日 ヴィンヤサフローヨガ★★ asami	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 17日 やさしいエアフローヨガ★ 3日,31日 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晶子
8:35 - 9:35 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 10:00 - 11:15 ホイールヨガ★★ MIKU 11:40 - 12:55 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ Miki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 12日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子	20:10-21:25 アロマヨガ★ RIKO 21日 ホイールヨガビギナー★ RIKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ HIBIKI 1日,22日 由布子	17日,31日 アロマヨガ★ RIKO 24日 りらっくすヨガ★ RIKO	

※全てのレッスンは予約制となります。