

# 5月スケジュール

## 海老名スタジオ

営業  
時間

平日 9:30~22:00  
土日祝 8:15~17:00  
※毎週水曜日は休館日です

運動量小クラス★ 運動量小〜中クラス★★

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:00 骨盤メンテナンス★ (マタニティ可) 明日香	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 19日 MOMOE 12日/26日 HARU		10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★  IKUKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★  HIROKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 16日/23日/30日 明日香 ベーシックヨガ★ 2日/9日 RIE	8:35-9:35 朝ヨガ★ Sayaka
11:30-12:30 産後ヨガ★ (通常会員参加可) 明日香	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ 19日 MOMOE ヴィンヤサフローヨガ★★ 12日/26日 HARU		11:45-13:00 エアフローヨガ★★  14日/21日/28日 HARU	12:00-13:15 アライメントヨガ★★ 1日/8日/22日 Yuika ベーシックヨガ★ 15日/29日 RIE	10:05-11:20 やさしいエアフローヨガ★  9日/16日/23日/30日 RIE	10:05-11:20 りらくすヨガ★  Sayaka
4日 祝日プログラム	5日 祝日プログラム	6日 祝日プログラム			11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★  HARU	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ 10日/17日/24日/31日 まき ベーシックヨガ★ 3日 RIE
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ HARU  10:00 - 11:15 エアフローヨガ★★ KAZUSA  11:40 - 12:55 ホイルヨガビギナー★ HARU  13:20 - 14:35 ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUSA	8:35 - 9:35 朝ヨガ★ RIE  10:00 - 11:15 ピラティス★★ IKUKO  11:40 - 12:55 ベーシックヨガ★ RIE  13:20 - 14:35 フローヨガ★★ YUKARI	8:35 - 9:35 朝ヨガ★ Sayaka  10:00 - 11:15 りらくすヨガ★★ Sayaka  11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ HIROKO  13:20 - 14:35 ヴィンヤサフローヨガ★ HARU			13:35-14:50 エアフローヨガ★★  HARU	13:35-14:50 ホイルヨガビギナー★  HARU
18:30-19:45 呼吸めぐりヨガ★★ YUKARI	18:30-19:45 ピラティス★★ IKUKO		18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ★ 7日/21日/28日 KAZUSA ベーシックヨガ★ 14日 RIE	18:30-19:45 りらくすヨガ★  Sayaka	15:20-16:35 ピラティス★★ 2日/9日/23日/30日 YUUKI ベーシックヨガ★ 16日 RIE	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ 10日/17日/24日/31日 RIE
20:10-21:25 陰ヨガ★  YUKARI	20:10-21:25 エアフローヨガ★★  RIE		20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 7日/21日/28日 KAZUSA 14日 RIE	20:10-21:25 ホイルヨガビギナー★ 8日/15日/22日/29日 HARU ベーシックヨガ★ 1日 築地 さやか		

※全てのレッスンが予約制となります。