

# 6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 7日 朝ヨガ 14日 ギアゾーンヨガLV.Zero 21日 バンドフローヨガ★ 28日 ホイールヨガビギナー★ YOSHI
10:00-11:15 1日、15日、29日 りらっくすヨガ★ あい 8日、22日 ヴィンヤサフローヨガ★ YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ momoca 9日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO	10:00-11:15 3日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ 17日 バンドフローヨガ★ 24日 ホイールヨガビギナー★ YURIE	10:00-11:15 4日 ヴィンヤサフローヨガ AYANE 18日 フローヨガ★ あい 11日、25日 アロマヨガ KEIKO		10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 6日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 14日、28日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 7日、21日 アロマヨガ★ AYAKO
11:45-13:00 エアフローヨガ★★ momoca 8日 AYANE	11:45-13:00 9日、23日、30日 アロマヨガ 2日、16日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 10日 momoca	11:45-13:00 エアフローヨガ★ AYANE 18日 momoca 25日 やさしいエアフローヨガ★		11:50-13:05 6日 ベーシックヨガ★ AYANE 13日 バンドフローヨガ★ AYANE 27日のみ 11:45-13:00 ベーシックヨガ AYANE	11:50-13:05 エアフローヨガ★ momoca 7日 あや 21日 YU
<b>NEW</b> 13:30-14:45 1日、15日、22日、29日 ベーシックヨガ★ momoca	13:30-14:45 2日、16日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami			13:35-14:50 エアフローヨガ★★ momoca 27日 13:25-14:40 20日 13:55-14:55 やさしいエアフローヨガ★ AYANE	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ★ 7日 AYANE 21日 YU 14日、28日 身体が硬い人のためのヨガ★ NAO
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO 1日 YOKEE	18:30-19:45 2日、16日、30日 ピラティス&ストレッチ★★ 9日、23日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 3日 やさしいエアフローヨガ momoca 10日 エアリストラティブYinFlow アヤ 17日 エアリストラティブYinFlow ユミ 24日 エアフローヨガ★ AYANE	18:30-19:45 4日 エアリストラティブYinFlow★ ユミ 11日 エアフローヨガ★ ユミ 18日 エアフローヨガ★ AYANE 25日 エアフローヨガ★ ユミ		15:15-16:30 6日 ギアゾーンヨガLV.1★ SAYAKA 13日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEC 20日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA	15:15-16:30 エアフローヨガ★ AYANE 14日 あや
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ AYANE 8日 momoca	20:10-21:25 2日 ホイールヨガビギナー★ 9日 エアリストラティブYinFlow★ 16日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 23日 エアリストラティブYinFlow★ 30日 エアリストラティブYinFlow★ アヤ	20:10-21:25 3日 ギアゾーンヨガビギナー★ 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ 17日 ギアゾーンヨガLV.1★ 24日 ホイールヨガビギナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		16:50-17:50 13日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC 20日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA	16:50-17:50 28日 ヨガニードラ★ KAHO

6/27(土)15:00~18:00

呼吸の評価WS

～呼吸を変える身体の作り方～

講師：Masami

(有料)

6/20(土)11:35-13:35

初心者向け太陽礼拝WS

～ヨガの基本的動きをマスター～

担当：AYANE & momoca

参加費無料 (レッスン1回分)

※全てのレッスンプリ予約制となります。