6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 16日　アロマヨガ★ RIKO	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ Miho 17日 バンドフローヨガ★ Miki	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 11日 ホイールヨガビギナー★ 25日 ビギナーベーシックピラティス★	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Miki 5日 バンドフローヨガ★ 19日 ビギナーベーシックピラティス★	8:35-9:35 朝ヨガ★（アロマ） RIKO 6日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 27日 バンドフローヨガ★ Miki	8:35-9:35 朝ヨガ ★ まき 7日 RIKO
	11:45-13:00 2日 ホイールヨガビギナー★ MIKU 9日 エアフローヨガ★★ MIKU 16日 エアフローヨガ★★ RIKO 23日 エアフローヨガ★★ MIKU 30日 ホイールヨガ★★ MIKU	11:45-13:00 **エアフローヨガ★★** Ayaka 10日　Miki 17日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE	妊婦さん参加OK ※女性限定 12:40-13:40 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ メイコ	※6日はお休み 10:05 -11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 13日,27日　ピラティス★★ 境井 友萌	10:05 -11:20 エアフローヨガ★★ Miki 21日 やさしいエアフローヨガ★RIKO 14日,28日 バンドフローヨガ★ Asami
	（体験者専用） 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 2日,16日,23日,30日 RIKO	（体験者専用） 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 10日,17日 Miki	（体験者専用） 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 4日,11日,25日 Miki	通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK ※女性限定 14:00-15:00 産後ヨガ ★ メイコ	※6日はお休み 11:50 - 13:05 フローヨガ ★★ 境井 友萌	11:50-13:05 7日 バンドフロー&ピラティス★ Miki 14日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 21日 ホイール★★ MIKU 28日 ビギナーベーシックピラティス★ MIki
	（体験者専用） 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 2日,16日,23日,30日 RIKO	（体験者専用） 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 10日,17日 Miki	4日,11日,25日 16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ Miki	（体験者専用） 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 5日,12日,19日,26日 Miki	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ Miki 13日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 27日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	13:35 - 14:50 エアフローヨガ ★★ RIKO 7日 やさしいエアフローヨガ★RIKO
	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 9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 4日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 11日 やさしいエアフローヨガ★RIKO 18日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 25日 エアフローヨガ★★ RIKO	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 26日 ストレッチ&フローヨガ★★ 5日 ベーシックヨガ★ 由布子	15:20- 16:35 アライメントヨガ★★ asami 13日,27日 ヴィンヤサフローヨガ★★ asami	15:20-16:35 ハタ＆リストラティブヨガ ★ 晶子
	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 9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	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 5日,19日　由布子 12日　KAZUSA 26日 ホイールヨガビギナー★ RIKO	初心者向け太陽礼拝WS 6月6日（土） 10:30～12:30	

※全てのレッスンが予約制となります。