

7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	
<p>☀️ 7:20-8:20</p> <p>朝ヨガ★ AYUKO</p>	<p>☀️ 7:35-8:35</p> <p>朝ヨガ★ AYANE</p>	<p>☀️</p> <p>朝ヨガ増枠しました！ 朝活で夏を乗り切ろう！</p>		<p>休館日</p>	<p>8:30-9:45</p> <p>ピラティス&フローヨガ★ AYUKO</p>	<p>8:30-9:45</p> <p>5日 ホイールヨガビギナー★ 12日 朝ヨガ 19日 バンドフローヨガ★ 26日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YOSHI</p>	
<p>10:00-11:15</p> <p>6日 りらくす あい</p> <p>13日、27日 ヴィンヤサフローヨガ YOKEE</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>エアフローヨガ★★ AYANE</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>1日 ホイールヨガビギナー YURIE 8日 ギアゾーンヨガビギナー YURIE 15日 バンドフローヨガ YURIE 22日 ギアゾーンヨガLV.Zero YURIE 29日 ギアゾーンヨガビギナー YUKIE</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>2日、16日、30日 フローヨガ★ あい</p> <p>9日 アロマヨガ★ KEIKO</p> <p>23日 ベーシックヨガ momoca</p>		<p>10:05-11:20</p> <p>エアフローヨガ★★ AYUKO</p> <p>4日 やさしいエアフローヨガ★</p>	<p>10:05-11:20</p> <p>12日、26日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI</p> <p>5日、19日 アロマヨガ★ AYAKO</p>	
<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ★★ AYANE</p> <p>13日 CHINATSU</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>7日、21日 ベーシックヨガ 14日、28日 アロマヨガ YOKO</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ★★ CHINATSU</p> <p>8日 momoca、15日 AYANE</p>	<p>11:45-13:00</p> <p>エアフローヨガ★★ momoca</p> <p>23日 やさしいエアフローヨガ★</p>		<p>11:50-13:05</p> <p>11日 ベーシックヨガ AYANE 18日 ベーシックヨガ AYANE 25日 バンドフローヨガ AYANE</p> <p>4日のみ 11:35-12:35 バンドフローヨガ★AYANE</p>	<p>11:50-13:05</p> <p>エアフローヨガ★★ momoca 5日 あや</p> <p>19日 やさしいエアフローヨガ★</p>	
<p>13:30-14:45</p> <p>ベーシックヨガ momoca</p>	<p>13:30-14:45</p> <p>7日、21日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO</p> <p>14日、28日 ベーシックヨガ momoca</p>	<p>13:30-15:00</p> <p>ギアゾーンヨガLV.1★★ Masami</p>	<p>13:30-14:45</p> <p>9日 バンドフローヨガ★ AYANE</p>		<p>7/20(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 MOMO ホイールヨガビギナー★</p> <p>10:00-11:15 MOMO ギアゾーンヨガビギナー★</p> <p>11:40-12:55 CHINATSU エアフローヨガ★★</p> <p>13:20-14:35 momoca ベーシックヨガ★</p>	<p>13:35-14:50</p> <p>エアフローヨガ★★ momoca</p> <p>11日 AYANE</p>	<p>13:35-14:50</p> <p>ヴィンヤサフローヨガ★ AYANE</p> <p>19日、26日 身体が硬い人のためのヨガ★★★ NAO</p>
		<p>17:00-18:00</p> <p>22日のみ開催 フリーレッスン ベーシックヨガ★ 圭子</p>				<p>15:15-16:30</p> <p>4日 ギアゾーンヨガLV.1 SAYAKA 11日 ギアゾーンヨガビギナー TAKEKI 18日 ギアゾーンヨガビギナー SAYAKA 25日 ギアゾーンヨガLV.1&2 Masami</p>	<p>15:15-16:30</p> <p>エアフローヨガ★★ AYANE</p> <p>19日 CHINATSU</p>
<p>18:30-19:45</p> <p>ベーシックヨガ★ AYUKO</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>7日、21日 ピラティス&ストレッチ★★★ 14日、28日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>エアフローヨガ★★ AYANE 8日、15日 CHINATSU 29日 やさしいエアフローヨガ★</p>	<p>18:30-19:45</p> <p>2日 エアリストラティブYinFlow ユミ 9日 エアフローヨガ★★ ユミ 16日 エアフローヨガ★ AYANE 23日 エアフローヨガ★★ ユミ 30日 エアリストラティブYinFlow ユミ</p>		<p>16:50-17:50</p> <p>11日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEKI 18日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 25日 ホイールヨガビギナー★ Masami</p>	<p>16:50-17:50</p> <p>26日 ヨガニードラ★ KAHO</p>	
<p>20:10-21:25</p> <p>エアフローヨガ★★ momoca</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>7日 ホイールヨガビギナー★ 14日 エアリストラティブYinFlow★ 21日 エアリストラティブYinFlow★ 28日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ アヤ</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>ギアゾーンヨガビギナー★ 22日 ギアゾーンヨガLV.1★★ 29日 ホイールヨガビギナー★ MOMO</p>	<p>20:10-21:25</p> <p>フローヨガ★★★ ユミ</p>		<p>7/4(土)12:55-14:55</p> <p>エアフローヨガ 初心者向けワークショップ</p> <p>担当：AYANE & momoca 参加費無料（レッスン1回分）</p>	<p>8/9(日)11:50-14:50</p> <p>目指せ！180度開脚 ワークショップ</p> <p>講師：YU (有料)</p>	

※全てのレッスンプランが予約制となります。