

7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
<p>休館日</p> <p>20日(月祝)</p> <p>8:35 - 9:35 ホィールヨガビギナー★ RIKO</p> <p>10:30 - 12:30 初心者向け エアフローヨガ ワークショップ RIKO/Miki</p> <p>13:20 - 14:35 バンドフロー&ピラティス★ Miki</p>	<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU</p>	<p>10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ Miho</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 9日 ホィールヨガビギナー★ 23日 ビギナーベーシックピラティス★ 30日 ベーシックヨガ★ 晶子</p>	<p>10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Miki 3日 バンドフローヨガ★ 24日 ビギナーベーシックピラティス★</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ★(アロマ) RIKO 11日,25日 ホィールヨガビギナー★ RIKO</p>	<p>8:35-9:35 朝ヨガ ★ まぎ</p>
	<p>11:45-13:00</p> <p>7日 エアフローヨガ★★ MIKU 14日 ホィールヨガビギナー★ MIKU 21日 エアフローヨガ★★ MIKU 28日 ホィールヨガ★★ MIKU</p>	<p>11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Ayaka 1日 Miki 15日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ MOMOE 30日 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晶子</p>	<p>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日はお休み</p>	<p>10:05-11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 11日,25日 ピラティス★★ 境井 友萌</p>	<p>10:05-11:20 5日 エアフローヨガ★★ Miki 12日,19日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 26日 バンドフロー&ピラティス★ Miki</p>
	<p>(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 7日,14日,21日,28日 RIKO</p>	<p>(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 1日,15日 Miki</p>	<p>(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 2日,9日,30日 Miki</p>	<p>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 ※10日はお休み</p>	<p>11:50-13:05 フローヨガ ★★ 境井 友萌</p>	<p>11:50-13:05 5日 バンドフロー&ピラティス★ Miki 12日 ホィールヨガ★★ TAKEC 19日ホィールヨガ★★ TAKEC 26日 ホィールヨガビギナー★ RIKO</p>
	<p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 7日,14日,21日,28日 RIKO</p>	<p>(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 1日,15日 Miki</p>	<p>2日,9日,30日 16:00-17:15 エアフローヨガ ★★ Miki</p>	<p>14:00-15:00 産後ヨガ ★ メイコ ※10日はお休み</p>	<p>13:35-14:50 エアフローヨガ★★ Miki 4日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 18日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>13:35-14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 12日 やさしいエアフローヨガ★ 5日 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晶子</p>
	<p>18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 14日 ストレッチ&フローヨガ★★</p>	<p>18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子</p>	<p>18:30-19:45 2日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 9日 やさしいエアフローヨガ★RIKO 16日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 23日 エアフローヨガ★★ RIKO 30日 ホィールヨガビギナー★ RIKO</p>	<p>18:30-19:45 ピギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 31日 ストレッチ&フローヨガ★★</p>	<p>13:35-14:50 エアフローヨガ★★ Miki 4日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 18日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</p>	<p>15:20-16:35 アライメントヨガ★★ asami 11日,25日 ヴィンヤサフローヨガ★★ asami</p>
	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 28日 バンドフローヨガ★</p>	<p>20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子</p>	<p>20:10-21:25 アロマヨガ ★ RIKO</p>	<p>20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ KAZUSA 3日,24日 由布子</p>	<p>15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子 19日 アロマヨガ★ RIKO</p>	

※全てのレッスンは予約制となります。