

7月スケジュール

御茶ノ水スタジオ



平日: 9:30~22:00
土日祝: 8:15~17:00

運動量小クラス★ 運動量小〜中クラス★★
運動量中クラス★★★ 運動量中〜上クラス★★★★

月	火	水	木	金	土	日
				7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:50 ヴィンヤサフローヨガ ★ YURIE 26日 AKK O 19日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ★
10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ kimi		10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ MIHIRO 16日 バンドフローヨガ★★ MIHIRO	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ MIHIRO 25日 kimi 4日 エアリストラティブYinFlow★	10:20-11:20 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 12日 ホイールヨガビギナー 26日 バンドフローヨガ★
11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ kimi		11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ SAYAKA	11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ MIHIRO 30日 エアフローヨガ	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:40-13:10 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ MITSUE 11:40-12:55 11日 バンドフローヨガ★★	11:50-12:50 19日 ホイールヨガビギナー★ 12日 エアフローヨガ★★ 5日 バンドフローヨガ★ 26日 11:50-13:05 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI
20日(月・祝)			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★★ HIROMI 13:30-14:45 30日 ホイールヨガ★★	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ MIHIRO 3日・17日・24日 31日 由布子	13:35-14:50 4日 エアフローヨガ★★★★ 18日 ホイールヨガ★★★★ 25日 13:30-15:00 11日 13:15-14:45 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ MITSUE	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー★ YOSHI
8:35-9:35 朝ヨガ★MIHIRO 10:00-11:00 ピラティス&ストレッチ★HIROMI 11:30-13:00 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★★HIROMI 13:20-14:35 エアフローヨガ★MIHIRO		15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 8日・29日		15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 MIHIRO 3日・17日・24日	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子
			17:00-18:00 2.23日 ホイールヨガビギナー★ 16日 ビギナーベーシックピラティス★ 9.30日 ベーシックヨガ★ TAKEC	17:00-18:00 31日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA	17:00-18:15 エアリストラティブYinFlow ★ 11.25日 AYAKO	16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 12.26日 5.19日 MIHIRO
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ maya 15日 エアリストラティブYinFlow★	18:30-19:45 2.30日 ギアゾーンヨガビギナー★ 9日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 16日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★★ 23日 ギアゾーンヨガLv.2★★★★ TAKEC	18:30-19:45 3・17日 エアフローヨガ★★ 10日 ベーシックヨガ★ 24・31日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA		
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 27日 エアフローヨガ★★		20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 22日 バンドフローヨガ★ maya	20:10-21:25 2.30日 バンドフローヨガ★ 16日 ホイールヨガビギナー★ 23日 エアリストラティブYinFlow★ 9日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA		



全てのレッスンが予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名