

7月スケジュール

海老名スタジオ

営業
時間

平日 9:30~22:00
土日祝 8:15~17:00
※毎週水曜日は休館日です

運動量小クラス★ 運動量小〜中クラス★★

月	火	水	木	金	土	日
6・13・27	7・14・21・28		2・9・16・23・30	3・10・17・24・31	4・11・18・25	5・12・19・26
10:00-11:00 骨盤メンテナンス★ (マタニティ可) 明日香	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 7日/21日 MOMOE 14日/28日 RIE		10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ IKUKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ HIROKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 18日/25日 明日香 4日/11日 RIE	8:30-9:30 朝ヨガ★ Sayaka
11:30-12:30 産後ヨガ★ (通常会員参加可) 明日香	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ 7日/21日 MOMOE ベーシックヨガ★ 14日/28日 RIE		11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ HARU	12:00-13:15 アライメントヨガ★★ Yuika	10:05-11:20 やさしいエアフローヨガ★ RIE	9:55-11:10 りらっくすヨガ★ Sayaka
20日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 朝ヨガ (アロマ) ★ HARU 10:00 - 11:15 呼吸めぐりヨガ★★ YUKARI 11:40 - 12:55 フローヨガ★★★ YUKARI 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ RIE			13:30-14:45 ベーシックヨガ★ 2日/9日/16日/23日 築地 さやか 30日 HARU	14:15-15:30 りらっくすヨガ★ Sayaka	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ HARU	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ 12日/19日/26日 まき ベーシックヨガ★ 5日 RIE
18:30-19:45 呼吸めぐりヨガ★★ YUKARI	18:30-19:45 ピラティス★★ IKUKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 9日/16日/30日 KAZUSA 2日/23日 RIE	18:30-19:45 ベーシックヨガ★ 3日/17日 築地 さやか	15:20-16:35 ピラティス★★ 4日/11日/18日 YUUKI	15:20-16:35 やさしいエアフローヨガ★ RIE
20:10-21:25 ホィールヨガビギナー★ HARU	20:10-21:25 陰ヨガ★ YUKARI		20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ 9日/16日/30日 KAZUSA ベーシックヨガ★ 2日/23日 RIE	20:10-21:25 やさしいエアフローヨガ★ 3日/17日 RIE		

※全てのレッスンは予約制となります。