

8月スケジュール

人形町スタジオ

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
 7:20-8:20 朝ヨガ★ AYUKO	 7:35-8:35 朝ヨガ★ AYANE			休 館 日	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	8:30-9:45 2日 朝ヨガ 9日 ホイールヨガビギナー★ 16日 ギアゾーンヨガLV.Zero 23日 バンドフローヨガ★ 30日 朝ヨガ YOSHI
10:00-11:15 3日, 17日 りらくすヨガ あい 10日, 24日 ヴィンヤサフローヨガ★ YOKEE 31日 ヴィンヤサフローヨガ★ AYANE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ AYANE	10:00-11:15 5日 ホイールヨガビギナー★ 12日 ギアゾーンヨガLV.Zero 19日 バンドフローヨガ★ 26日 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE	10:00-11:15 6日 フローヨガ あい 13日 バンドフローヨガ★ AYANE 20日 フローヨガ★ TAKAKO 27日 アロマヨガ★ KEIKO	夏季休館日 (お盆休み) ・8月14日(金) ・8月15日(土)	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 1日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 9日, 16日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 2日, 23日 アロマヨガ★ AYAKO 30日 ベーシックヨガ★ AKKO
11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 3日, 10日, 17日 momoca	11:45-13:00 4日, 18日 アロマヨガ★ 25日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ CHINATSU 12日 AYANE 5日 やさしいエアフローヨガ★ momoca	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ CHINATSU 13日 AYANE 6日 りらくすヨガ あい		11:50-13:05 1日 ベーシックヨガ★ AYANE 8日 バンドフローヨガ★ AYANE 22日 ベーシックヨガ★ AYANE 29日 ヴィンヤサフローヨガ★ CHINATSU	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 2日, 16日, 30日 あや 23日 momoca
13:30-14:45 3日, 10日, 17日 ベーシックヨガ★ momoca	13:30-14:45 4日, 18日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO	13:30-15:00 ギアゾーンヨガLV.1★ Masami	13:30-14:45 27日 バンドフローヨガ★ AYANE		13:35-14:50 エアフローヨガ★★ momoca 8日 CHINATSU 22日 13:25-14:40	13:35-14:50 2日, 30日 ヴィンヤサフローヨガ★ AYANE 16日, 23日 身体が硬い人のためのヨガ★ NAO
13:30-14:45 24日のみ開催 フリーレッスン ベーシックヨガ★ 圭子					15:15-16:30 1日 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 8日 ギアゾーンヨガLV.1★ TAKEC 29日のみ 15:20~17:20 ギアゾーンヨガLV.1&2★ SHU	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ AYANE 23日 CHINATSU 9日 やさしいエアフローヨガ★
NEW 17:00-18:00 17日のみ りらくすヨガ★ SHOKO					16:50-17:50 1日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 8日 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC	16:50-17:50 30日 ヨガニードラ★ KAHO
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO 10日 TAKAKO	18:30-19:45 4日, 18日 ピラティス&ストレッチ★★ 25日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 5日 エアフローヨガ★ AYANE 12日 エアフローヨガ★ 19日 エアフローヨガ★ momoca 26日 やさしいエアフローヨガ★ AYANE	18:30-19:45 6日, 20日 エアリストラティブYinFlow★ 13日, 27日 エアフローヨガ★ ユミ	8/11(火・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 朝ヨガ(アロマ)★ YOKO 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ ERI 11:40-12:55 エアフローヨガ★ momoca 13:20-14:35 ヴィンヤサフローヨガ★ CHINATSU		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ CHINATSU 24日のみ エアリストラティブYinFlow★ アヤ	20:10-21:25 4日 ホイールヨガビギナー★ 18日 エアリストラティブYinFlow★ 25日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ アヤ	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 19日 ギアゾーンヨガLV.1★ 26日 ホイールヨガビギナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		8/9(日)11:50-14:50 目指せ！180度開脚 ワークショップ 講師：YU (有料)	8/22(土)15:00-18:00 呼吸の評価WS ～呼吸を変える身体の作り方～ 講師：Masami (有料)

※全てのレッスンプランが予約制となります。