

8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
休 館 日	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ MIKU	10:00-11:15 リフレッシュヨガ ★★ Miho	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ MOMOE 27日 Miki 13日 バンドフローピラティス★ Miki	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Miki 7日 バンドフローヨガ★ 14日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	8:35-9:35 朝ヨガ★（アロマ） RIKO 8日,22日 ホイールヨガビギナー★ RIKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ まき 2日,9日 RIKO 16日 バンドフローヨガ★ Miki
	11:45-13:00 4日 ホイールヨガビギナー★ MIKU 18日 エアフローヨガ★★ MIKU 25日 ホイールヨガ★★ MIKU	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Ayaka 12日 RIKO 19日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ MOMOE 13日 アライメントヨガ★★ asami 27日 バンドフローヨガ★ Miki	※女性限定 12:40-13:40 骨盤メンテナンス（マタニティ可） ★ メイコ 妊婦さん参加OK	10:05 -11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 8日,22日,29日 ピラティス★★ 境井 友萌	10:05 -11:20 エアフローヨガ★★ Miki 2日,23日 バンドフローヨガ★ Asami
	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 4日,18日,25日 RIKO	(体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 5日,12日 RIKO／19日 Miki	(体験者専用) 13:30-14:30 エアフローヨガパーソナル 6日,13日,27日 Miki	※女性限定 14:00-15:00 産後ヨガ ★ メイコ 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK	11:50 - 13:05 フローヨガ ★★ 境井 友萌	11:50-13:05 2日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 9日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 16日 ベーシックヨガ★ RIKO 23日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 30日 バンドフローヨガ★ Miki
	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 4日,18日,25日 RIKO	(体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 5日,12日 RIKO／19日 Miki	エアフローヨガ ★★ Miki	(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 Miki	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ Miki 8日 やさしいエアフローヨガ★ Miki	13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★ RIKO 2日,30日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO
	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 18日 ストレッチ&フローヨガ★★	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 由布子	18:30-19:45 6日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 13日 ホイールヨガビギナー★ RIKO 20日 バンドフローヨガ★ RIKO 27日 ホイールヨガビギナー★ RIKO	18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ 境井 友萌 28日 ストレッチ&フローヨガ★★	15:20- 16:35 アライメントヨガ★★ asami 8日,29日 ヴィンヤサフローヨガ★★ asami 22日 ベーシックヨガ★ RIKO	15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ 晶子
	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Miki 18日 バンドフローピラティス★ Miki	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ 由布子	20:10-21:25 アロマヨガ ★ RIKO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ KAZUSA		

※全てのレッスンは予約制となります。