

9月スケジュール

人形町スタジオ

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 7日、14日、28日 朝ヨガ★ AYUKO	 7:35-8:35 1日、15日、29日 朝ヨガ★ AYANE			休 館 日		7:15-8:15 20日 エアリストラティブYinFlow★ YOSHI
10:00-11:15 7日 りらくす あい 14日、28日 ギアゾーンヨガビギナー YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ AYANE 8日 CHINATSU	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ SAYAKA	10:00-11:15 3日、17日 フローヨガ★★ あい 10日、24日 アロマヨガ★ KEIKO		8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	8:30-9:45 6日 バンドフローヨガ★ 13日 ホイールヨガビギナー★ 20日 朝ヨガ★ 27日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YOSHI
11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 7日 YUKIE	11:45-13:00 1日、15日 アロマヨガ 8日、29日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYAKA 9日 ギアゾーンヨガビギナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ★ CHINATSU 10日、17日 SHOKO 24日 やさしいエアフローヨガ★ CHINATSU	9/21(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 ホイールヨガビギナー★アヤ 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.Zero★アヤ	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ AYUKO 5日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 20日、27日 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 6日、13日 アロマヨガ★ AYAKO
13:30-14:45 28日 ベーシックヨガ★ AYANE	13:30-14:45 8日、29日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO 1日 エアフローヨガ★★ SHOKO		13:30-14:45 24日 バンドフローヨガ★ AYANE	11:50-13:50 エアフローヨガ初心者向けWS AYANE & CHINATSU	11:50-13:05 5日 ベーシックヨガ★ AYANE 12日 バンドフローヨガ★ AYANE 19日 ベーシックヨガ★ AYANE 26日 ウィンヤサフローヨガ★ CHINATSU	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 6日、20日 あや 13日、27日 SHOKO
	17:00-18:00 1日 ベーシックヨガ★ CHINATSU 8日 バンドフローヨガ★ AYANE 29日 りらくすヨガ★ SHOKO			9/22(火・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 朝ヨガ★ YURIE 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ CHINATSU 11:40-12:55 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 13:20-14:35 ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYAKA	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ CHINATSU	13:35-14:50 13日、27日 ウィンヤサフローヨガ★ AYANE 6日、20日 身体が硬い人のためのヨガ★ NAO
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 1日、15日 ピラティス&ストレッチ★★ 8日、29日 ビギナーベーシックピラティス★ ERI	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ AYANE 16日 やさしいエアフローヨガ★	18:30-19:45 3日、24日 エアリストラティブYinFlow★ ユミ 10日、17日 エアフローヨガ★ CHINATSU	9/23(水・祝) 祝日レッスン 8:35-9:50 ギアゾーンヨガビギナー★ MOMO 10:15-11:15 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 11:40-12:55 バンドフローヨガ★★ AYANE 13:20-14:35 りらくすヨガ★ SHOKO	15:15-16:30 5日、19日 りらくすヨガ★ SHOKO 12日、26日 ギアゾーンヨガLV.1&2 Masami	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ AYANE 27日 やさしいエアフローヨガ★
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ SHOKO 7日 SAYAKA	20:10-21:25 1日 ホイールヨガビギナー★ 8日 エアリストラティブYinFlow★ 15日 エアリストラティブYinFlow★ 29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★ 16日 ギアゾーンヨガLV.1★★ 30日 ホイールヨガビギナー★ MOMO	20:10-21:25 3日、24日 フローヨガ★★ ユミ 10日、17日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ NAO		16:50-17:50 5日、19日 ベーシックヨガ★ CHINATSU 12日、26日 ホイールヨガビギナー★ Masami	16:50-17:50 27日 ヨガニードラ★ KAHO

※全てのレッスンが予約制となります。