

# 9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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>休館日</div> <div>21日(月祝)</div> <div>8:35 - 9:35<br/>朝ヨガ★<br/>RIKO</div> <div>10:00 - 11:15<br/>エアフローヨガ★★<br/>KAZUSA</div> <div>11:40 - 12:55<br/>ヴィンヤサフローヨガ★★<br/>晶子</div> <div>13:20 - 14:35<br/>ホィールヨガビギナー★<br/>RIKO</div> <div>15:00 - 16:00 (体験者専用)<br/>エアフローヨガパーソナル</div> <div>22日(火祝)</div> <div>8:35 - 9:35<br/>朝ヨガ★<br/>まき</div> <div>10:00 - 11:15<br/>エアフローヨガ★★<br/>由布子</div> <div>11:40 - 12:55<br/>ベーシックヨガ★<br/>由布子</div> <div>13:20 - 14:35<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>Miki</div> <div>15:00 - 16:00 (体験者専用)<br/>エアフローヨガパーソナル</div> | <div>10:00-11:15<br/>ヴィンヤサフローヨガ★<br/>MIKU</div> <div>11:45-13:00</div> <div>1日 エアフローヨガ★★ MIKU<br/>8日 ホィールヨガビギナー★ MIKU<br/>15日 エアフローヨガ★★ MIKU<br/>29日 ホィールヨガ★★ MIKU</div> <div>(体験者専用)<br/>14:30-15:30<br/>エアフローヨガパーソナル<br/>1日,8日,29日 RIKO / 15日 Miki</div> <div>(体験者専用)<br/>16:00-17:00<br/>エアフローヨガパーソナル<br/>1日,8日,29日 RIKO / 15日 Miki</div> <div>18:30-19:45<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>境井 友萌<br/>15日 ストレッチ&amp;フローヨガ★★</div> <div>20:10-21:25<br/>エアフローヨガ★★<br/>Miki<br/>15日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki</div> | <div>10:00-11:15<br/>リフレッシュヨガ★★<br/>Miho</div> <div>11:45-13:00<br/>エアフローヨガ★★<br/>Ayaka<br/>16日 ホィールヨガビギナー★ RIKO</div> <div>23日(水祝)</div> <div>8:35 - 9:35<br/>朝ヨガ★ RIKO</div> <div>10:00 - 11:15<br/>エアフローヨガ★★ KAZUSA</div> <div>11:40 - 12:55<br/>ホィールヨガビギナー★ KAZUSA</div> <div>13:20 - 14:35<br/>リフレッシュヨガ★★ RIKO</div> <div>18:30-19:45<br/>エアフローヨガ★★<br/>由布子<br/>16日 Miki</div> <div>20:10-21:25<br/>ベーシックヨガ★<br/>由布子<br/>16日 バンドフローヨガ★ Miki</div> | <div>10:00-11:15<br/>エアフローヨガ★★<br/>MOMOE<br/>10日 ホィールヨガビギナー★<br/>24日 ビギナーベーシックピラティス★</div> <div>11:45-13:00<br/>ギアゾーンヨガLv.1★★<br/>MOMOE</div> <div>(体験者専用)<br/>13:30-14:30<br/>エアフローヨガパーソナル<br/>3日,10日,24日 Miki</div> <div>3日,10日,24日<br/>16:00-17:15<br/>エアフローヨガ★★<br/>Miki</div> <div>18:30-19:45<br/>3日 ホィールヨガビギナー★ RIKO<br/>10日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO<br/>17日 ホィールヨガビギナー★ RIKO<br/>24日 バンドフローヨガ★ RIKO</div> <div>20:10-21:25<br/>アロマヨガ★<br/>RIKO</div> | <div>10:00-11:15<br/>エアフローヨガ★★<br/>Miki<br/>4日 バンドフローヨガ★Miki<br/>18日エアフローヨガ★★RIKO</div> <div>妊婦さん参加OK</div> <div>※女性限定<br/>12:40-13:40<br/>骨盤メンテナンス (マタニティ可)★<br/>メイコ</div> <div>※女性限定<br/>14:00-15:00<br/>産後ヨガ★<br/>メイコ</div> <div>(体験者専用)<br/>16:00-17:00<br/>エアフローヨガパーソナル<br/>4日,11日,18日,25日 Miki</div> <div>18:30-19:45<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>境井 友萌<br/>25日 ストレッチ&amp;フローヨガ★★</div> <div>20:10-21:25<br/>エアフローヨガ★★<br/>KAZUSA<br/>25日 RIKO</div> | <div>8:35-9:35<br/>朝ヨガ★ (アロマ)<br/>RIKO<br/>5日,19日 バンドフローヨガ★ Miki<br/>26日 ホィールヨガビギナー★ RIKO</div> <div>10:05 - 11:20<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>境井 友萌<br/>12日,26日 ピラティス★★<br/>境井 友萌</div> <div>11:50 - 13:05<br/>フローヨガ★★<br/>境井 友萌</div> <div>13:35 - 14:50<br/>エアフローヨガ★★<br/>Miki<br/>12日 やさしいエアフローヨガ★ Miki</div> <div>15:20- 16:35<br/>アライメントヨガ★★<br/>asami<br/>12日,26日 ヴィンヤサフローヨガ★★<br/>asami</div> <div>(体験者専用)<br/>17:00-18:00<br/>エアフローヨガパーソナル<br/>19日 Miki</div> | <div>8:35-9:35<br/>朝ヨガ★<br/>まき<br/>6日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki</div> <div>10:05 - 11:20<br/>エアフローヨガ★★<br/>Miki<br/>6日 やさしいエアフローヨガ★ Miki<br/>13日,20日 バンドフローヨガ★ Asami</div> <div>11:50-13:05<br/>ホィールヨガビギナー★<br/>RIKO<br/>6日 バンドフローヨガ★ Asami<br/>27日 リフレッシュヨガ★★ RIKO</div> <div>13:35 - 14:50<br/>エアフローヨガ★★<br/>RIKO<br/>6日 KAZUSA<br/>27日 やさしいエアフローヨガ★</div> <div>15:20-16:35<br/>ハタ&amp;リストラティブヨガ★<br/>晶子</div> <div>(体験者専用)<br/>17:00-18:00<br/>エアフローヨガパーソナル<br/>20日 RIKO</div> |

※全てのレッスンは予約制となります。