

9月スケジュール

御茶ノ水スタジオ

営業時間

平日: 9:30~22:00
土日祝: 8:15~17:00

運動量小クラス★ 運動量小〜中クラス★★
運動量中クラス★★★ 運動量中〜上クラス★★★★

月	火	水	木	金	土	日
		休館日		7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:35 朝ヨガ ★ MIHIRO 13.20日 momoca
10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ kimi 7日 ベーシックヨガ★由布子 14日 ヴィンヤサフローヨガ★MIHIRO	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ユミ 8.15日 momoca 29日 エアリストラティブYinFlow★ユミ		10:00-11:15 ベーシックヨガ★ MIHIRO 17日 バンドフローヨガ★★ MIHIRO	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:05-11:20 バンドフローヨガ ★ MIHIRO 13日 ホールヨガビギナー★ 20日エアフローヨガ★momoca
11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ kimi 7日 由布子 14日 MIHIRO	11:45-13:00 フローヨガ ★★ ユミ 8日 ベーシックヨガ★momoca 15日 ベーシックヨガ★MIHIRO		11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ MIHIRO 24日 エアフローヨガ	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ momoca	11:50-12:50 6日 ホールヨガビギナー★ 27日 エアリストラティブYinFlow★ 13日 バンドフローヨガ★ 20日 11:50-13:05 ギアゾーンLV.Zero★ YOSHI
			13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI 13:30-14:45 24日 ホールヨガ★★	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ momoca	13:35-14:50 5.19日 やさしいエアフローヨガ ★ 12.26日 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー ★ YOSHI
21日(月・祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★由布子 10:00-11:00 ビギナーベーシックピラティス★ HIROMI 11:25-12:55 ギアゾーンヨガLv.1&2★★ HIROMI 13:20-14:35 エアフローヨガ★ 由布子	22日(火・祝) 8:35-9:35 エアフローヨガ★★ momoca 10:00-11:15 バンドフローヨガ★ momoca 11:40-12:55 エアリストラティブYinFlow★ユミ 13:20-14:35 フローヨガ★★ユミ	23日(水・祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★ momoca 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ momoca 11:40-12:55 ホールヨガビギナー★ HIROMI 13:20-14:35 ピラティス★★ TORIOMI	15:30-16:30 10.24日 ビギナーベーシックピラティス ★ HIROMI	15:00-16:00 エアフローヨガパーソナル体験 momoca	15:20-16:35 アロマヨガ ★ AYAKO	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★★ 由布子 13.20日 エアリストラティブYinFlow★ MIHIRO
16:30-17:30 やさしいエアフローヨガ ★ MEI 28日のみ	15:00-16:00 1・8日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca 15日 MIHIRO	休館日		17:00-18:00 25日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA	17:00-18:00 エアフローヨガ ★★ momoca 12.19.26日	16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 20日 MIHIRO
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 1日 momoca maya 15日 エアリストラティブYinFlow★		18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ momoca	18:30-19:45 4・18日 エアフローヨガ★★ 11日 ベーシックヨガ★ 25日 ホールヨガビギナー★ SAYAKA		
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow★ AYAKO 14日 エアフローヨガ★★	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 1日 momoca 15日 バンドフローヨガ★ maya		20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ momoca	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA		



全てのレッスンは予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホール / ピラティス = 10名 ■ エアリアルヨガ = 7名