

9月スケジュール

海老名スタジオ

営業
時間平日 9:30~22:00
土日祝 8:15~17:00
※毎週水曜日は休館日です

運動量小クラス★ 運動量小〜中クラス★★

月	火	水	木	金	土	日
7・14・28	1・8・15・29	休 館 日	3・10・17・24	4・11・18・25	5・12・19・26	6・13・20・27
10:00-11:00 産後ヨガ★ (通常会員参加可) 明日香	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 1日/15日/29日 MOMOE 8日 RIE		10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ IKUKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ HIROKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 5日 明日香 12日/19日/26日 HARU	8:30-9:30 朝ヨガ★ Sayaka
11:30-12:30 骨盤メンテナンス★ (マタニティ可) 明日香	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ 1日/15日 MOMOE ピラティス★★ 29日 MOMOE ベーシックヨガ★ 8日 RIE		11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ HARU	12:00-13:15 アライメントヨガ★★ 4日/18日/25日 Yuika ヴィンヤサフローヨガ★ 11日 HARU	10:05-11:20 やさしいエアフローヨガ★ RIE	9:55-11:10 りらっくすヨガ★ Sayaka
13:15-14:30 やさしいエアフローヨガ★ RIE	15:00-16:15 エアリストラティブYin Flow★ 1日・15日・29日 RIE					
21日 祝日プログラム	22日 祝日プログラム	23日 祝日プログラム	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ 築地 さやか	14:15-15:30 りらっくすヨガ★ Sayaka	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ HARU	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ 13日/20日/27日 まき ベーシックヨガ★ 6日 RIE
8:35 - 9:35 朝ヨガ★ YUKARI 10:00 - 11:15 フローヨガ★★ YUKARI 11:40 - 12:55 やさしいエアフロー★ HARU 13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★ RIE	8:35 - 9:35 朝ヨガ(瞑想あり)★ IKUKO 10:00 - 11:15 ピラティス★★ IKUKO 11:40 - 12:55 ホイールヨガビギナー★ HARU 13:20 - 14:35 エアリストラティブフロー★ RIE	8:35 - 9:35 ルーフトップヨガ★ Sayaka 10:00 - 11:15 りらっくすヨガ★ Sayaka 11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ HIROKO 13:20 - 14:35 ピラティス★★ YUUKI			13:35-14:50 ベーシックヨガ★ RIE	13:35-14:50 ホイールヨガビギナー★ HARU
18:30-19:45 呼吸めぐりヨガ★★ YUKARI	18:30-19:45 ピラティス★★ IKUKO		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ KAZUSA	18:30-19:45 ベーシックヨガ★ 築地 さやか	15:20-16:35 ピラティス★★ YUUKI	15:20-16:35 やさしいエアフローヨガ★ RIE
20:10-21:25 ホイールヨガビギナー★ HARU	20:10-21:25 陰ヨガ★ YUKARI		20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUSA	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ RIE		

※全てのレッスンは予約制となります。