

10月スケジュール

人形町スタジオ

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 5日、19日、26日 朝ヨガ★ AYUKO	☀️ 7:35-8:35 6日、20日、27日 朝ヨガ★ AYANE			休館日 10/10(土)12:30-14:30 エアフローヨガ 初心者向けWS 担当：AYANE & CHINATSU 参加費無料 (レッスン1回分) 11/8(日)10:05-13:05 アロマ体質診断 ワークショップ ご予約できます！ 講師：AYAKO (有料)	8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ★ AYUKO	7:15-8:15 18日 エアリストラティブYinFlow★ YOSHI
NEW 10:00-11:15 5日、19日 ヴィンヤサフローヨガ★ AYANE 26日 ギアゾーンヨガピグナー★ YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ AYANE	10:00-11:15 エアフローヨガ★ SAYAKA	10:00-11:15 1日、29日 りらっくすヨガ あい 8日、22日 アロマヨガ★ KEIKO 15日 エアフローヨガ★★ CHINATSU		8:30-9:45 4日 バンドフローヨガ★ 11日 ホイールヨガピグナー★ 18日 朝ヨガ 25日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YOSHI	
11:45-13:00 エアフローヨガ★ AYANE 19日 やさしいエアフローヨガ★	11:45-13:00 6日、20日 アロマヨガ 13日、27日 ベーシックヨガ★ YOKO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYAKA 14日 ギアゾーンヨガピグナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ AYANE 15日 りらっくすヨガ あい		10:05-11:20 エアフローヨガ★ AYUKO 3日 やさしいエアフローヨガ★	10:05-11:20 4日、18日 アロマヨガ★ AYAKO 11日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ アヤ 25日 ピグナーベーシックピラティス★ TOMOMI
10/12(月・祝) 祝日レッスン 8:35-9:35 朝ヨガ★ AYUKO 10:00-11:15 ピラティス&ストレッチ★ AYUKO 11:40-12:55 ギアゾーンヨガピグナー★ YOKEE 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ CHINATSU	13:30-14:45 13日、27日 エアリストラティブYinFlow★ YOKO				11:50-13:05 ベーシックヨガ★ AYANE 10日 なし	11:50-13:05 エアフローヨガ★ あや 4日、18日 25日 CHINATSU 11日 エアリストラティブYinFlow★ アヤ
					13:25-14:40 エアフローヨガ★ CHINATSU 10日 なし	13:35-14:50 4日 ヴィンヤサフローヨガ★ CHINATSU 18日 バンドフローヨガ★ AYANE 11日、25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 6日、20日 ピラティス&ストレッチ★★ 13日、27日 ピグ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 21日 やさしいエアフローヨガ★ CHINATSU	18:30-19:45 1日、15日、29日 エアリストラティブYinFlow★ 8日、22日 エアフローヨガ★ ユミ		15:00~16:15 (75分) 17日、31日 CHINATSU ヴィンヤサフローヨガ	15:15-16:30 4日 エアフローヨガ★ CHINATSU 11日 エアフローヨガ★ NAO 18日 エアフローヨガ★ AYANE 25日 やさしいエアフローヨガ★ CHINATSU
					15:00~16:30 (90分) 10日、24日 Masami ギアゾーンヨガLV.1&2★★★	
					15:00~17:00 (120分) 3日 SHU ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★	16:50-17:50 25日 ヨガニードラ★ KAHO
20:10-21:25 エアフローヨガ★ CHINATSU	20:10-21:25 6日 ホイールヨガピグナー★ 13日 エアリストラティブYinFlow★ 20日 エアリストラティブYinFlow★ 27日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ アヤ	20:10-21:25 ギアゾーンヨガピグナー★ 21日 ギアゾーンヨガLV.1★★ 28日 ホイールヨガピグナー★ MOMO	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ			

※全てのレッスンは予約制となります。