

10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
休館日 12日(月祝) 8:35 - 9:35 ホィールヨガビギナー★ RIKO 10:00 - 11:15 フローヨガ★★ 境井 友萌 11:40 - 12:55 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 13:20 - 14:35 リフレッシュヨガ★★ RIKO	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 20日 ベーシックヨガ★ RIKO 11:45-13:00 6日 エアフローヨガ★★ MIKU 13日 ホィールヨガビギナー★ MIKU 20日 エアフローヨガ★★ RIKO 27日 ホィールヨガ★★ MIKU (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 13日,20日,27日 RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 13日,20日,27日 RIKO 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 27日 Miki 13日 ストレッチ&フローヨガ★★ 20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Miki 13日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki	10:00-11:15 リフレッシュヨガ★★ Miho 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Ayaka 21日 Miki (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 7日,21日 Miki (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 7日,21日 Miki 18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 由布子 7日 Miki 20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 由布子 7日 バンドフローヨガ★ Miki	10:00-11:15 1日 エアフローヨガ★★★ Miki 8日 エアフローヨガ★★★ Ayaka 15日 ホィールヨガビギナー★ TAKEC 22日 エアフローヨガ★★★ Miki 29日 バンドフローヨガ★ TAKEC 11:45～13:00 1日 バンドフローヨガ★ Miki 8日 アライメントヨガ★★ asami 15日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 22日 バンドフローヨガ★ Miki 29日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 1日,8日,15日,22日,29日 RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 1日,22日 Miki 18:30-19:45 1日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 8日 バンドフローヨガ★ RIKO 15日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 22日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 29日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 20:10-21:25 アロマヨガ★ RIKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Miki 16日 バンドフローヨガ★ Miki 12:40-13:40 ※女性限定 妊婦さん参加OK 骨盤メンテナンス (マタニティ可)★ メイコ ※16日はお休み 14:00-15:00 ※女性限定 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK 産後ヨガ★ メイコ ※16日はお休み (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 2日,9日,16日,23日,30日 Miki 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 23日 ベーシックヨガ★ 由布子 30日 ストレッチ&フローヨガ★★ 20:10-21:25 エアフローヨガ★★ KAZUSA 9日 RIKO 16日,23日 由布子	8:35-9:35 朝ヨガ★ (アロマ) RIKO 17日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 10日,31日 バンドフローヨガ★ Miki 10:05 -11:20 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 24日 Miki 10日,31日 ピラティス★★ 境井 友萌 11:50 - 13:05 フローヨガ★★ 境井 友萌 24日 リフレッシュヨガ★★★ RIKO 13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★★ Miki 17日 RIKO 31日 やさしいエアフローヨガ★ Miki 15:20- 16:35 アライメントヨガ★★ asami 10日,24日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ asami	8:35-9:35 朝ヨガ★ まき 10:05 -11:20 4日 エアフローヨガ★★★ Miki 11日 バンドフローヨガ★ Miki 18日 バンドフローヨガ★ Asami 25日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ TAKEC 11:50-13:05 ホィールヨガビギナー★ RIKO 18日 リフレッシュヨガ★★★ RIKO 25日 ホィールヨガ★★★ TAKEC 13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★★ RIKO 11日 Miki 4日,18日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 15:20-16:35 ハタ&リストラティブヨガ★ 晶子 11日 アロマヨガ★ RIKO

※全てのレッスンは予約制となります。