

10月スケジュール

御茶ノ水スタジオ



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
				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 4日 momoca 11日 SAYAKA
10:00-11:15 ワインヤサフローヨガ ★★ kimi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ユミ 13.27日 エアリストタイプYinFlow ★		10:00-11:15 ベーシックヨガ ★ MIHIRO 8日 kimi 15日 バンドフローヨガ★	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 4日 エアフローヨガ★ momoca 11日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA
11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ kimi	11:45-13:00 フローヨガ ★★ ユミ		11:45-13:00 エアリストタイプYinFlow ★ MIHIRO 8日 エアフローヨガ★★ kimi 29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 10日 YURIE	11:50-12:50 4日 ホイールヨガビギナー★ 11日 バンドフローヨガ★ 18日 11:50-13:05ギアゾーンLV.Zero★ 25日 エアリストタイプYinFlow ★ YOSHI
12日 (月・祝) 8:35-9:35 ベーシックヨガ★ momoca 10:00-11:15 エアフローヨガ★ momoca 11:40-12:55 バンドフローヨガ★ kiko 13:20-14:35 ホイールヨガビギナー★ kiko	13:30-14:30 13.20日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca		13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI 13:30-14:45 29日 ホイールヨガ ★★	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ momoca 9.23日 エアフローヨガ★★	13:35-14:50 3日 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO 17.31日 エアリストタイプYinFlow★	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー ★ YOSHI
	15:30-16:30 20日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca		15:30-16:30 ビギナーベーシックピラティス ★ HIROMI 8.22日	15:00-16:00 2.9.16.23日 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 3.17.31日	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子 11日CHINATSU
				17:00-18:00 30日 ベーシックヨガ ★ SAYAKA	17:00-18:00 エアフローヨガ ★★ momoca 17.31日	16:45-18:00 ベーシックヨガ ★ 由布子 4.18.25日
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO 5.19.26日	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 13日 エアリストタイプYinFlow ★		18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ momoca	18:30-19:45 2・23日 エアフローヨガ★★ 9日 ベーシックヨガ★ 16.30日 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA	24日 (土) アロマ体質診断WS 〜4つの香りから読み解く、今のわたし〜 担当: AYAKO 13:35~16:35	
20:10-21:25 エアリストタイプYinFlow ★ AYAKO 5.26日 19日 エアフローヨガ★★	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ maya 20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★ 16日 ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYAKA	10日 (土) エアフロー 初心者WS 担当: momoca MIHIRO 14:00-16:00	

全てのレッスンは予約制となります。

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

