

10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
5・19・26	6・13・20・27	休 館 日	1・8・15・22・29	2・9・16・23・30	3・10・17・24・31	4・11・18・25
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★★ 6日/20日/27日 MOMOE 13日 RIE		10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ 8日/15日/22日/29日 IKUKO ストレッチ&フローヨガ★★ 1日 HARU	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ HIROKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 3日/31日 KAZUSA 10日/24日 HARU 17日 YUKARI	8:30-9:30 ルーフトップヨガ★ Sayaka
11:30-12:30 骨盤メンテナンス★ (マタニティ可) 明日香						
13:15-14:30 やさしいエアフローヨガ★ RIE	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ 6日/20日 MOMOE ピラティス★★ 27日 MOMOE ベーシックヨガ★13日 RIE		11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ 1日/15日/22日/29日 HARU 8日 RIE	12:00-13:15 姿勢改善ヨガ★★ 2日/16日/30日 Yuika 9日/23日/ HARU	10:05-11:20 エアフローヨガ★ 3日/31日 KAZUSA 10日/24日 RIE フローヨガ★★17日 YUKARI	9:55-11:10 りらっくすヨガ★ Sayaka
12日 祝日プログラム						
8:35-9:35 ルーフトップヨガ★ YUKARI 10:00-11:15 フローヨガ★★ YUKARI 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ RIE 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ RIE	15:00-16:15 エアリストラティブYin Flow★ 20日/27日 RIE		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★ 9日/16日/23日/30日 Sayaka ストレッチ&フローヨガ★★ 2日 HARU	11:50-13:05 やさしいエアフローヨガ★ 10日/17日/24日 HARU 3日/31日 RIE	11:50-13:05 ホィールヨガビギナー★ HARU
18:30-19:45 呼吸めぐりヨガ★★ 19日/26日 YUKARI 5日 HARU	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	13:35-14:50 ベーシックヨガ★ 3日/10日/24日/31日 RIE 17日 HARU	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ★ 11日/18日/25日 まき ベーシックヨガ★ 4日 RIE
20:10-21:25 ホィールヨガビギナー★ 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	15:20-16:35 ピラティス★★ 3日/17日/31日 YUUKI 10日/24日 MAKO ※17日 ルーフトップピラティス	15:20-16:35 やさしいエアフローヨガ★ 4日/11日/25日 RIE 18日 HARU

※全てのレッスンは予約制となります。