

10月スケジュール

神楽坂スタジオ

営業時間

平日 9:30~22:00

土日 8:15~17:00

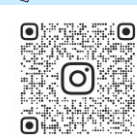
祝日 8:15~15:00

※祝日を除く毎週金曜日は休館日です

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
			7:35-8:35 朝ヨガ★ 15日 TOMO 22日 CHIE		8:35-9:35 朝ヨガ ★ 3日・17日 Risa 10日・24日 KAZUKO 31日 YOSHIKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 4日・18日 TOMO バンドフローヨガ★ 11日・25日 TOMO
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ U	10:00-11:15 ストレッチ&フローヨガ★ ★ 6日・20日 境井友萌 ヴィンヤサフローヨガ★ ★ 13日・27日 Nanae	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ ASAHI	10:00-11:15 エアフローヨガ★ ★ 1日・15日・29日 TOMO 8日・22日 CHIE		10:05-11:20 エアフローヨガ★ ★ 3日・17日・31日 CHIE エアリストラティブYinFlow★ 10日・24日 TOMO	10:05-11:20 やさしいエアフローヨガ★ 4日・11日 TOMO 25日 エアフローヨガ★ ★ Tsukasa 18日 エアフローヨガ★ ★ Tsukasa
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ 5日・19日 SHIZUKA 26日 やさしいエアフローヨガ★ YOSHIKO	11:45-12:45 ビギナーベーシックピラティス★ 6日・20日 境井友萌 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) 13日・27日 Nanae	11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ 14日・28日 TOMO ホイルヨガビギナー★ 7日・21日 CHIE	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 1日 TOMO・8日 CHIE 15日・29日 NAOMI ベーシックヨガ★ ★ 22日 NAOMI		11:50-13:05 ホイルヨガビギナー★ 10日・24日 CHIE ベーシックヨガ★ 3日 TOMO 17日・31日 ヴィンヤサフローヨガ★ CHIE	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 11:50-12:50 25日 POPピラティス★ ★ YUKI
10月12日(月・祝) 8:35-9:35 ホイルヨガビギナー★ CHIE 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ U 11:50-13:05 ベーシックヨガ★ TOMO 13:30-15:30 エアフローヨガ初心者向けWS CHIE	13:15-14:30 エアフローヨガ★ ★ 27日 CHIE やさしいエアフローヨガ★ 20日 TOMO		13:30-14:45 29日 ハタ&リストラティブヨガ★ TOMO		13:35-14:50 ピラティス&ストレッチ ★★ AYUKO	13:35-14:50 ベーシックヨガ ★ Asuka
					15:20-16:35 デトックスヨガ ★★ Nori 10日・24日 ヴィンヤサフローヨガ★	15:20-16:35 ホイルヨガ ★★ Asuka 11日・25日 ホイルヨガビギナー★
					17:00-18:00 エアフローヨガ★ ★ 24日 CHIE 3日 やさしいエアフローヨガ★ TOMO	
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ★ 5日 CHIE ヴィンヤサフローヨガ★ ★ 19日 CHIE ピラティス&ストレッチ★ 26日 TOMO	18:30-19:45 ホイルヨガビギナー ★ AI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YOSHIKO	18:30-19:45 りらっくすヨガ★ 8日・22日 TOMO やさしいエアフローヨガ★ 1日・15日・29日 CHIE			
20:10-21:25 エアフローヨガ★ ★ 5日・19日 CHIE エアリストラティブYinFlow★ 26日 TOMO	20:10-21:25 ウーマンライフヨガ ★★ AI	20:10-21:25 ホイルヨガビギナー★ 14日・28日 CHIE ハタ&リストラティブヨガ★ 7日・21日 TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa			

Check it out★



@YARD_KAGURAZAKA

【Instagram】
Instagramでは、
スタジオの様子やイベントを発信！

※全てのレッスンは予約制となります。