

11月スケジュール

人形町スタジオ



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 2日、9日、16日、30日 朝ヨガ ★ AYUKO	7:35-8:35 10日、24日 朝ヨガ ★ AYANE			休館日		7:15-8:15 15日 エアリストラティブYinFlow ★ YOSHI
10:00-11:15 2日、16日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ AYANE 9日、30日 ギアゾーンヨガピギナー ★ YOKEE	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ AYANE 17日 CHINATSU	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:00-11:15 5日、19日 りらっくすヨガ あい 12日 ベーシックヨガ ★ CHINATSU 26日 アロマヨガ KEIKO		8:30-9:45 ピラティス&フローヨガ ★ AYUKO	8:30-9:45 1日 ホイールヨガピギナー ★ 8日 朝ヨガ 15日 バンドフローヨガ&ピラティス ★ 22日 朝ヨガ 29日 ギアゾーンヨガLV.Zero ★ YOSHI
11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ AYANE	11:45-13:00 10日、24日 アロマヨガ YOKO 17日 ベーシックヨガ AYANE	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ SAYAKA 11日 ギアゾーンヨガピギナー ★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ AYANE 12日 やさしいエアフローヨガ CHINATSU	11/8(日)10:05-13:05 アロマ体質診断 ワークショップ ～4つの香りから読み解く、 今のわたし～ 講師：AYAOKO (有料)	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ AYUKO 7日 やさしいエアフローヨガ ★	10:05-11:20 1日、15日 ベーシックヨガ CHINATSU 22日、29日 アロマヨガ AYAKO
	13:30-14:45 10日、24日 エアリストラティブYinFlow ★ YOKO				11:45-13:00 ベーシックヨガ AYANE 7日 CHINATSU 28日 バンドフローヨガ ★★	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ 1日、15日、29日 あや 22日 CHINATSU
<u>11/23(月・祝) 祝日レッスン</u> 8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ ★ YOSHI 10:00-11:15 ギアゾーンヨガピギナー ★ YOSHI 11:40-12:55 ピギナーベーシックピラティス ★ ERI 13:20-14:35 エアフローヨガ ★★ CHINATSU	<u>11/3(火・祝) 祝日レッスン</u> 8:35-9:35 朝ヨガ ★ AYANE 10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow ★ YOKO 11:40-12:55 アロマヨガ ★ YOKO 13:20-14:35 バンドフローヨガ ★★ AYANE			11/21(土)12:00-14:00 初心者向け太陽礼拝 ワークショップ ～ヨガの基本の動きをマスター～ 担当：AYANE & CHINATSU	13:25-14:25 (60分) エアフローヨガ ★★ CHINATSU 14日 AYANE	13:35-14:50 1日 ヴィンヤサフローヨガ AYANE 8日 ヴィンヤサフローヨガ AYANE 15日 身体が硬い人のためのヨガ NAO 22日 ホイールヨガピギナー ★ アヤ 29日 ヴィンヤサフローヨガ CHINATSU
18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ AYUKO	18:30-19:45 バンドフローヨガ ★ 10日 NAO、17日 AYANE ギアゾーンヨガLV.Zero ★ 24日 アヤ	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ AYANE 4日 CHINATSU 18日 やさしいエアフローヨガ AYANE	18:30-19:45 5日、19日 エアリストラティブYinFlow ★ 12日、26日 エアフローヨガ ★★ ユミ		14:50~16:05 (75分) 14日 CHINATSU ヴィンヤサフローヨガ	15:15-16:30 1日 エアフローヨガ ★★ AYANE 8日 エアフローヨガ ★★ AYANE 15日 エアフローヨガ ★★ NAO 22日 ギアゾーンヨガピギナー ★ YOKEE 29日 やさしいエアフローヨガ ★ CHINATSU
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ CHINATSU	20:10-21:25 10日 ホイールヨガピギナー ★ 17日 エアリストラティブYinFlow ★ 24日 エアリストラティブYinFlow ★ アヤ	20:10-21:25 ギアゾーンヨガピギナー ★ MOMO 18日 ギアゾーンヨガLV.1 ★★ 25日 ホイールヨガピギナー ★	20:10-21:25 フローヨガ ★★ ★★ ユミ		14:50~16:20 (90分) 21日、28日 Masami ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ ★★	16:50-17:50 29日 ヨガニードラ ★ KAHO
					15:00~17:00 (120分) 7日 SHU ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ ★★	

※全てのレッスンが予約制となります。