

11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 3日(火祝) 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ RIKO 10:00 - 11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 11:40 - 12:55 ホィールヨガ★★★ MIKU 13:20 - 14:35 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 23日(月祝) 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ まき 10:00 - 11:15 ホィールヨガビギナー★ RIKO 11:40 - 12:55 リフレッシュヨガ★★★ RIKO 13:20 - 14:35 バンドフローヨガ★ Asami	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MIKU 11:45-13:00 10日 エアフローヨガ★★ MIKU 17日 ホィールヨガビギナー★ MIKU 24日 エアフローヨガ★★ MIKU (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 10日,17日,24日 RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 10日,17日,24日 RIKO 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 10日 バンドフローピラティス★ 20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Miki	10:00-11:15 リフレッシュヨガ★★ Miho 11日 ビギナーベーシックピラティス★ Miki 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Ayaka 18日 Miki (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 4日,11日,18日 Miki (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 4日,11日,18日 Miki 18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 由布子 20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 由布子	10:00-11:15 5日 エアフローヨガ★★★ Miki 12日 ホィールヨガビギナー★ TAKEC 19日 ホィールヨガビギナー★ TAKEC 26日 エアフローヨガ★★★ Miki 11:45～13:00 5日 バンドフローヨガ★ Miki 12日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 19日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 26日 バンドフローヨガ★ Miki (体験者専用) 14:30-15:30 エアフローヨガパーソナル 5日,12日,19日,26日 RIKO (体験者専用) 16:00-17:00 エアフローヨガパーソナル 5日,26日 Miki 18:30-19:45 5日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 12日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 19日 バンドフローヨガ★ RIKO 26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 ※女性限定 妊婦さん参加OK 12:40-13:40 骨盤メンテナンス (マタニティ可)★ メイコ ※6日はお休み ※女性限定 通常会員さん参加OK 3才以下のお子様参加OK 14:00-15:00 産後ヨガ★ メイコ ※6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 13日,20日,27日 Miki 18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井 友萌 6日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 27日 ストレッチ&フローヨガ★★★ 20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ KAZUSA 6日 RIKO・13日 由布子	8:35-9:35 朝ヨガ★ (アロマ) RIKO 14日 ホィールヨガビギナー★ RIKO 7日,28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 14日,28日 ピラティス★★★ 境井 友萌 11:50 - 13:05 フローヨガ★★ 境井 友萌 13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★★ Miki 21日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 15:20- 16:35 アライメントヨガ★★★ asami 7日,28日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ asami 初心者向け🌻太陽礼拝ワークショップ 11月15日(日)12:30～14:30 担当:RIKO・Miki 月会費・チケット:1回消化で受講可能	8:35-9:35 朝ヨガ★ まき 1日 RIKO 10:05 -11:20 1日 エアフローヨガ★★★ Miki 8日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 15日 やさしいエアフローヨガ★ RIKO 22日 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 29日 バンドフローヨガ★ Asami ※15日はお休み 11:50-13:05 ホィールヨガビギナー★ RIKO 8日,22日 ホィールヨガ★★★ TAKEC 29日 リフレッシュヨガ★★★ RIKO ※15日はお休み 13:35 - 14:50 エアフローヨガ★★★ RIKO 1日 Miki 29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

※全てのレッスンは予約制となります。