

11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
2・9・16・30	10・17・24	休 館 日	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22・29
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★★ 10日/24日 MOMOE		10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ IKUKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ HIROKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 7日/21日 明日香 14日 YUKARI 28日 HARU ※ルーフトップヨガ 7日	8:30-9:30 朝ヨガ★ Sayaka
11:30-12:30 骨盤メンテナンス★ (マタニティ可) 明日香	11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1★★ 10日/17日 MOMOE		11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ HARU	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス★ 6日/20日/27日 MAKO ストレッチ&フローヨガ★★ 13日 HARU	10:05-11:20 やさしいエアフローヨガ★ 7日 HARU 21日/28日 RIE フローヨガ★★ 14日 YUKARI	9:55-11:10 りらっくすヨガ★ Sayaka
13:15-14:30 やさしいエアフローヨガ★ RIE	13:30-14:45 姿勢改善ヨガ★★ Yuika		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★ 6日/13日/20日 Sayaka ベーシックヨガ★ 27日 RIE	11:50-13:05 ピラティス&ストレッチ★ KAZUNE	11:50-13:05 ホィールヨガビギナー★ 8日/15日/22日/29日 HARU 1日 KAZUSA
23日 祝日プログラム 8:35-9:35 ルーフトップヨガ★ KAZUSA 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ KAZUSA 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ RIE 13:20-14:35 ホィールヨガビギナー★ HARU	15:30-16:45 エアリストラティブYin Flow★ RIE		18:30-19:45 エアフローヨガ★★ KAZUSA	16:00-17:15 ピラティス&ストレッチ★ 6日 KAZUNE	13:35-14:50 バンドフローヨガ★ KAZUNE	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ★ 8日/15日/22日/29日 まき エアフローヨガ★★ 1日 KAZUSA
18:30-19:45 呼吸めぐりヨガ★★ 9日/16日/30日 YUKARI 2日 HARU	18:30-19:45 ピラティス★★ IKUKO	3日(火) 祝日プログラム 8:35-9:35 ルーフトップヨガ★ 築地 さやか 10:00-11:15 プラーナフローヨガ★★ 築地 さやか 11:40-12:55 身体が硬い人の為のヨガ★ RIE 13:20-14:35 やさしいエアフロー★ HARU	20:10-21:25 ヴィンヤサフローヨガ★ 12日/26日 KAZUSA ホィールヨガビギナー★ 5日/19日 KAZUSA	18:30-19:45 プラーナフローヨガ★★ 築地 さやか	15:20-16:35 ピラティス★★ 14日/21日/28日 YUUKI 7日 MAKO	15:20-16:35 やさしいエアフローヨガ★ RIE
20:10-21:25 ホィールヨガビギナー★ HARU	20:10-21:25 リフレッシュヨガ★★ YUKARI			20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 6日 KAZUNE 13日/20日/27日 RIE		

※全てのレッスンは予約制となります。