11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
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ 7日･21日 Risa 14日･28日 KAZUKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 1日･15日 TOMO /29日 SHIZUKA バンドフローヨガ★ 8日･22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★★ 17日 境井友萌 ヴィンヤサフローヨガ★★ 10日･24日 Nanae	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ ASAHI 11日 TOMO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 5日･19日 CHIE 12日 TOMO 26日 YOSHIKO		10:05-11:20 エアフローヨガ★★ 21日･28日 CHIE エアリストラティブYinFlow★ 7日･14日 TOMO	10:05-11:20 やさしいエアフローヨガ★ 1日･8日･15日 TOMO 22日 エアフローヨガ★★ Tsukasa 29日 エアフローヨガ★★★ Tsukasa
11:45-13:00 エアリストラティブYinFlow★ 2日･16日 SHIZUKA 9日･30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★ 17日 境井友萌 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) 10日･24日 Nanae	11:45-13:00 ホイールヨガビギナー★ 4日･18日 CHIE 11日 やさしいエアフローヨガ★ TOMO 25日 ヴィンヤサフローヨガ★ ASAHI	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 5日･19日 NAOMI ベーシックヨガ★★ 12日･26日 NAOMI		11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ 7日･28日 CHIE ベーシックヨガ★ 14日 TOMO 21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 29日 POPピラティス★★YUKI
11月23日（月･祝） 8:35-9:35 朝ヨガ★ U 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ U 11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ CHIE 13:30-15:30 太陽礼拝WS CHIE	11月3日（火･祝） 8:35-9:35 朝ヨガ★ 境井友萌 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ TOMO 11:50-13:05 ホイールヨガビギナー★ AI 13:35-14:50 ウーマンライフヨガ★★ AI		13:30-14:45 5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
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ★ 2日･30日 CHIE ベーシックヨガ★ 16日 CHIE ピラティス&ストレッチ★ 9日 TOMO	18:30-19:45 ホイールヨガビギナー ★ AI	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ YOSHIKO	18:30-19:45 りらっくすヨガ★ 5日･19日 TOMO やさしいエアフローヨガ★ 12日･26日 CHIE		15:20-16:35 デトックスヨガ ★★ Nori 28日 ヴィンヤサフローヨガ★ Nori 14日 AYUKO	15:20-16:35 ホイールヨガ ★★ Asuka 8日･22日 ホイールヨガビギナー★
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 2日･16日･30日 CHIE エアリストラティブYinFlow★ 9日 TOMO	20:10-21:25 ウーマンライフヨガ ★★ AI	20:10-21:25 ホイールヨガビギナー★ 11日･25日 CHIE ハタ&リストラティブヨガ★ 4日･18日 TOMO	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Tsukasa			

Check it out☆

@YARD_KAGURAZAKA

【Instagram】
インスタグラムでは、
スタジオの様子やイベントを発信！

※全てのレッスンが予約制となります。