12月スケジュール

御茶ノ水スタジオ

営業時間
平日: 9:30～22:00
土日祝: 8:15～17:00

運動量小クラス★　運動量小～中クラス★★
運動量中クラス★★★　運動量中～上クラス★★★★

月	火	水	木	金	土	日
				7:20-8:20 朝ヨガ ★ AYUKO	8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー ★ SAYAKA	8:35-9:35 朝ヨガ ★ MIHIRO 6日 momoca
10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ kimi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ ユミ 8.22日 エアリストラティブYinFlow★		10:00-11:15 ベーシックヨガ　★ MIHIRO 10日 リラックスヨガ★ maya 17日　バンドフローヨガ★	10:00-11:15 ピラティス ★★ YUNA	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ SAYAKA	10:05-11:20 バンドフローヨガ ★ MIHIRO 6日 エアフローヨガ★★ momoca 13日 ホイールヨガビギナー★
11：45-13：00 エアフローヨガ ★★ kimi	11：45-13:00 フローヨガ ★★ ユミ	冬季休館日 12月29日（火）～ 1月3日(日) 休 館 日	11：45-13：00 エアリストラティブYinFlow ★ MIHIRO 24日　エアフローヨガ★★ 10日 エアフローヨガ★★ maya	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ YUNA	11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ momoca	11:50-12:50 6日　ホイールヨガビギナー★ 11:50-13:05 13日 ギアゾーンLV.Zero★ 20日エアリストラティブYinFlow★YOSHI
13:30-14:30 7日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca	13:30-14:30 15日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca		13:30-15:00 ギアゾーンヨガLv.1&2 ★★★ HIROMI 13:30-14：45 17日　ホイールヨガ　★★	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ ★ momoca 18日　エアフローヨガ★★	13:35-14:50 やさしいエアフローヨガ ★ AYAKO 12日　エアリストラティブYinFlow★ 26日 エアリストラティブYinFlow★MIHIRO	13:20-14:50 ギアゾーンヨガビギナー ★ YOSHI 6.13.20日
	15:30-16:30 15日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca		15:30-16:30 ビギナーベーシックピラティス ★ HIROMI 3.24日	15:30-16:30 25日 エアフローヨガパーソナル体験 momoca	15：20-16：35 アロマヨガ ★ AYAKO 26日 ホイールヨガビギナー★ MIHIRO	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 由布子 20日 MIHIRO 27日 15:00-16:00 時間変更！
18:30-19:45 アロマヨガ ★ AYAKO 28日 ベーシックヨガ★ momoca	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ maya 15日　エアリストラティブYinFlow★		18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ momoca	17:00-18:00 25日　ベーシックヨガ ★ SAYAKA	17：00 -18：00 エアフローヨガ ★★ momoca 12.26日	16：30-17：45 ベーシックヨガ ★ 由布子 27日
20:10-21:25 エアリストラティブYinFlow ★ AYAKO 21日　エアフローヨガ★★ 28日 エアフローヨガ★★ momoca	20:10-21:25 ベーシックヨガ ★ maya 8日　バンドフローヨガ　★　maya		20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ momoca	18:30-19:45 4・18日　エアフローヨガ★★ 11日　ベーシックヨガ★ 25日　ホイールヨガビギナー　★ SAYAKA 20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 18日 ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYAKA		27日（日） 108太陽礼拝 担当：momoca YOSHI 12:00-14:00

全てのレッスンが予約制となります。

〈定員〉 ■ 常温ヨガ / ヨガホイール / ピラティス = 10名　■ エアリアルヨガ = 7名

yoga&pilates YARD