12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

10:00-11:15
エアフローヨガ
★★
U

11:45-13:00
エアリストラティブYinFlow★
28日 SHIZUKA
7日･14日･21日 やさしいエアフローヨガ★ eri

18:30-19:45
14日･28日 ヴィンヤサフローヨガ★
CHIE
7日･21日 エアフローヨガ★★ CHIE

20:10-21:25
14日･28日 エアフローヨガ★★ CHIE
7日･21日 ベーシックヨガ★
CHIE

火

10:00-11:15
ストレッチ＆フローヨガ★★
1日･15日 境井友萌
ヴィンヤサフローヨガ★★
8日･22日 Nanae

11:45-12:45
ビギナーベーシックピラティス★
1日･15日 境井友萌
骨盤メンテナンスヨガ★
(マタニティ可)
8日･22日 Nanae

13:15-14:30
やさしいエアフローヨガ
★
eri

18:30-19:45
ホイールヨガビギナー
★
AI

20:10-21:25
ウーマンライフヨガ
★★
AI

水

10:00-11:15
ベーシックヨガ★
ASAHI
9日 CHIE

11:45-13:00
エアフローヨガ★★
9日･23日 CHIE
2日･16日 やさしいエアフローヨガ★ eri

18:30-19:45
エアフローヨガ
★★
YOSHIKO

20:10-21:25
ホイールヨガビギナー★
2日･16日 CHIE
りらっくすヨガ★
9日･23日 eri

木

10:00-11:15
エアフローヨガ★★
3日･17日 eri
10日･24日 CHIE

11:45-13:00
ベーシックヨガ★
3日･17日 NAOMI
ベーシックヨガ★★
10日･24日 NAOMI

13:30-14:45
りらっくすヨガ★
24日
eri

18:30-19:45
ヴィンヤサフローヨガ★
10日･24日 eri
やさしいエアフローヨガ★
3日･17日 CHIE

20:10-21:25
エアフローヨガ
★★
Tsukasa

金

土

8:35-9:35
朝ヨガ★
5日･19日 Risa
12日･26日 KAZUKO

10:05-11:20
エアフローヨガ★★
12日･19日･26日 CHIE
5日 エアリストラティブYinFlow★
SHIZUKA

11:50-13:05
5日 ヴィンヤサフローヨガ★
12日 ベーシックヨガ★
19日 ホイールヨガビギナー★
CHIE

13:35-14:50
ピラティス＆ストレッチ
★★
AYUKO

15:20-16:35
デトックスヨガ★★
Nori
12日･26日 ヴィンヤサフローヨガ★ Nori

12月26日
10:05-12:05
太陽礼拝108回
SHIZUKA･CHIE･eri

日

8:35-9:35
朝ヨガ★
6日･13日･20日 eri
27日 ホイールヨガビギナー★ CHIE

10:05-11:20
20日 やさしいエアフローヨガ★eri
27日 エアフローヨガ★★ eri
6日 エアフローヨガ★★★ Tsukasa
13日 エアフローヨガ★★ Tsukasa

11:50-13:05
ビギナーベーシックピラティス★
YUKI
11:50-12:50
27日 POPピラティス★★YUKI

13:35-14:50
ベーシックヨガ
★
Asuka

15:20-16:35
ホイールヨガ★★
Asuka
13日･27日 ホイールヨガビギナー★

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。