

新宿校 Cst								
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
11:00		10:30 RYOKO アロマリラックスヨガ 運動量★		10:30 SICO 骨盤リラックスヨガ 運動量★		10:30 AKKO ウイナヤサブロー[初級] 運動量★★★		11:00
12:00	11:50 AKKO ビューティーデトックス 運動量★★	11:50 TAKKO 骨盤リラックスヨガ 運動量★	11:50 TAKAKO ビューティーデトックス 運動量★★	11:50 TOMOE ビューティーヨガ 運動量★★	11:50 Rhia ピラティス 運動量★★	11:50 AKKO ビューティーデトックス 運動量★★	11:50 MIYUKI リラックスヨガ 運動量★	12:00
13:00	13:10 AKKO ハタフロー 運動量★★	13:10 TAKKO 骨盤フロー 運動量★★	13:10 TAKAKO ハタフロー 運動量★★	13:10 MATSU ハタヨガ 運動量★	13:10 Gauri ビューティーデトックス 運動量★★	13:10 KAORI アロマリラックスヨガ 運動量★	13:10 KAORI ハタヨガ 運動量★	13:00
14:00	14:30 磯部佳世子 ストレッチヨガ 運動量★		14:30 平地紘子 骨盤リラックスヨガ 運動量★	14:30 佐藤絵美 ビューティーデトックス 運動量★★		14:30 Mikako Zuddaヨガ 運動量★★	14:30 TAKAKO パワーヨガ 運動量★★★	14:00
15:00						15:50 Emika ビューティーデトックス 運動量★★	15:50 michiru ハタヨガ 運動量★	15:00
16:00						17:10 ai 骨盤リラックスヨガ 運動量★	17:10 Masako ビューティーデトックス 運動量★★	16:00
17:00	18:00 Masako 姿勢改善ヨガ 運動量★★★	18:00 マヒロ ベーシックヨガ 運動量★	18:00 Emika 骨盤ビューティーヨガ 運動量★	18:00 AKKO ハタヨガ 運動量★	18:00 森川聖弓 ストレッチヨガ 運動量★	18:30 Ayaka リラックスヨガ 運動量★	18:30 AKI ピラティス 運動量★★	17:00
18:00	19:20 Masako リラックスヨガ 運動量★	19:20 マヒロ パワーヨガ 運動量★★★	19:20 Kako リラックスヨガ 運動量★	19:20 AKKO ビューティーデトックス 運動量★★	19:20 森川聖弓 ハタヨガ 運動量★★			18:00
19:00	20:40 AKKO ビューティーデトックス&リストラティブ 運動量★★	20:40 Mikako 骨盤リラックスヨガ 運動量★	20:40 Masako ハタフロー 運動量★★	20:40 AKKO Zuddaヨガ 運動量★★	20:50 CHIHARU アロマリラックスヨガ 運動量★			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

新宿校 Ast								
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
11:00						11:00~12:15 丸澤美由子 ジャイロキネシス		11:00
12:00								12:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00					19:30 福島麻衣 ビューティーデトックス 運動量★★			20:00
21:00								21:00

都立大校 2Ast/2Bst								
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
12:00	11:50 MISAKI 骨盤リラックスヨガ 運動量★			11:50 KYOCO ビューティーヨガ 運動量★★	11:50 Fumina ハタフロー 運動量★★		11:50 kako ビューティーデトックス 運動量★★	12:00
13:00	13:10 MAIKO リンパデトックスヨガ 運動量★	13:10 SICO アンチエイジングヨガ 運動量★	13:10 田所千鶴 ビューティーデトックス 運動量★★	13:10 Kako 骨盤リラックスヨガ 運動量★	13:10 青木佐栄 ビューティーデトックス 運動量★★	13:10 梅澤友里香 アロマリラックスヨガ 運動量★	13:10 YUKI ピラティス 運動量★★	13:00
14:00						14:30 梅澤友里香 肩こり解消ヨガ 運動量★★	14:30 Chiharu アロマリラックスヨガ 運動量★	14:00
15:00						15:50 SICO 骨盤ビューティーヨガ 運動量★★		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	18:30 Ayana ピラティス 運動量★★	19:00 RYOKO 骨盤リラックスヨガ 運動量★	18:50 Mallika ハタヨガ 運動量★	19:00 ikko アロマリラックスヨガ 運動量★	18:50 MIKU 肩こり解消ヨガ 運動量★			19:00
20:00	19:50 山内 理子 アロマヘルシーヨガ 運動量★			20:20 ikko むくみ解消ヨガ 運動量★	20:10 Asami 骨盤リラックスヨガ 運動量★			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

秋葉原校 8st								
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
12:00	11:50 YUKA ビューティーデトックス 運動量★★	11:50 MISAKI ボディメイクヨガ 運動量★★	11:50 山内理子 骨盤リラックスヨガ 運動量★	11:50 CHINA 美ボディピラティス 運動量★★	11:50 磯部佳世子 ストレッチヨガ 運動量★	11:50 SETSUKO ディープリラックスヨガ 運動量★	11:50 野口亜紀子 ボディメイクヨガ 運動量★★	12:00
13:00	13:10 真由美 リラックスヨガ 運動量★	13:10 MISAKI 骨盤リラックスヨガ 運動量★	13:10 YUKI Basicピラティス 運動量★★	13:10 Akey アロマリラックスヨガ 運動量★	13:10 磯部佳世子 ハタフロー 運動量★★	13:10 SETSUKO 肩こり解消ヨガ 運動量★	13:10 Masako ビューティーデトックス 運動量★★	13:00
14:00						14:30 CHI HARU ウエストシェイプアップヨガ 運動量★★	14:30 MIYUKI ストレッチヨガ 運動量★	14:00
15:00						15:50 CHI HARU むくみ解消ヨガ 運動量★	15:50 MIWAKO ディープリラックスヨガ 運動量★	15:00
16:00						17:10 サイ 美アップヨガ 運動量★★	17:10 Mai アロマリラックスヨガ 運動量★	16:00
17:00						18:30 AKI ピラティス 運動量★★	18:30 MIKI ビューティーデトックス 運動量★★	17:00
18:00	18:00 yu-ki ハタヨガ 運動量★	18:00 Asami ボディメイクヨガ 運動量★★	18:00 Kanon ホルモンバランス 運動量★	18:00 YOKO リンパデトックスヨガ 運動量★	18:00 Rhia ピラティス 運動量★★			18:00
19:00	19:20 KAORI パワーヨガ 運動量★★	19:20 Asami 骨盤リラックスヨガ 運動量★	19:20 MAIKO リンパデトックスヨガ 運動量★	19:20 Teruyo ハタヨガ 運動量★	19:20 美貴 むくみ解消リンパマッサージ 運動量★			19:00
20:00	20:40 KAORI キャンドルライトヨガ 運動量★	20:40 杉本麻衣 ウエスト引き締めピラティス 運動量★★	20:40 MAIKO 肩こり解消ヨガ 運動量★	20:40 Teruyo リラックスヨガ 運動量★	20:40 MIWAKO ディープリラックスヨガ 運動量★			20:00
21:00								21:00

銀座校 Bst								
	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
13:00				13:00 Gauri ハタヨガ 運動量★	13:00 平地紘子 骨盤リラックスヨガ 運動量★			13:00
14:00				14:20 RYOKO アロマリラックスヨガ 運動量★		14:00 押木真弓 リラックスヨガ 運動量★		14:00
15:00		15:00 Akey 骨盤リラックスヨガ 運動量★						15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
17:00	17:00 Emika ビューティーデトックス 運動量★★							17:00
18:00			18:20 福島麻衣 ビューティーデトックス 運動量★★					18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00					21:00 ai リラックスヨガ 運動量★			21:00
22:00								22:00

※当スタジオではマタニティヨガのレッスンは行っていません。万が一を考慮、妊娠されている方、その可能性のある方の受講はお断りいたしております。ご了承ください。
※ヨガ、ピラティスのレベル表記のないクラスは、経験未経験関係なく受講できます。※ヨガ・ピラティスはご予約優先となっております。

★…運動量