

新宿校 Cst							
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:30 Kiyoka POPピラティス 運動量★	10:30 RYOKO アロマリラックスヨガ 運動量★	10:30 栗原ゆり 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 ヴィンヤサフロー 運動量★	10:30 Mizuki POPピラティス 運動量★	11:00
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 水藤裕子 リラックスヨガ 運動量★	12:00
13:10 AKKO 骨盤リラックス 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 ベシックヨガ 運動量★	13:00
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
					15:50 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★	16:00
18:00 Masako ホーリヨガ 運動量★	18:00 マヒロ ベシックヨガ 運動量★	18:00 Emika 骨盤ビューティヨガ 運動量★	18:00 AKKO ハタヨガ 運動量★	18:00 森川亜弓 ストレッチヨガ 運動量★	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★	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 森川亜弓 ハタヨガ 運動量★	18:30 野口亜希子 リラックスヨガ 運動量★	18:30 AKI ピラティス 運動量★	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 肩こり解消ヨガ 運動量★	20:40 AKKO Zuddaヨガ 運動量★	20:40 ゆうこ アロマリラックスヨガ 運動量★			20:00
							21:00

新宿校 Ast							
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
					11:00~12:15 丸澤美由子 ジャイロキネシス		11:00
							12:00
							17:00
							18:00
							19:00
							20:00
							21:00

都立大校 2Ast/2Bst							
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
11:50 MISAKI 骨盤リラックスヨガ 運動量★			11:50 MISAKI ストレッチヨガ 運動量★	11:30 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
13:10 MAIKO アロマリラックスヨガ 運動量★	13:10 SICO アンチエイジングヨガ 運動量★	13:10 櫻井美菜実 骨盤リラックスヨガ 運動量★	13:10 Kako 骨盤リラックスヨガ 運動量★		13:10 Mai 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
						14:30 mayu アロマリラックスヨガ 運動量★	14:00
					15:50 SICO 骨盤ビューティヨガ 運動量★		15:00
							17:00
18:30 鈴木優 ピラティス 運動量★	18:40 RYOKO 骨盤リラックスヨガ 運動量★			18:50 MIKU 肩こり解消ヨガ 運動量★			18:00
19:50 KUMIKO アロマヘルシーヨガ 運動量★							19:00
							20:00
							21:00
							22:00

秋葉原校 9st							
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
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 Kanon ホルモンバランス 運動量★	11:50 有希 むくみ解消ヨガ 運動量★	11:50 磯部佳世子 ストレッチヨガ 運動量★	12:15 SETSUKO ディープリラックスヨガ 運動量★		12:00
13:10 真由美 リラックスヨガ 運動量★	13:10 杉本麻衣 ウエスト引き締めピラティス 運動量★	13:10 YUKI Basicピラティス 運動量★	13:10 YOKO リンパデトックスヨガ 運動量★	13:10 磯部佳世子 ハタフロー 運動量★		13:20 Masako ビューティーデトックス 運動量★	13:00
					14:45 YUKA ウエストシェイプアップヨガ 運動量★	14:35 MIYUKI ストレッチヨガ 運動量★	14:00
							15:00
							16:00
18:05 yu-ki ハタヨガ 運動量★	18:05 Asami ボディメイクヨガ 運動量★					17:05 Mai アロマリラックスヨガ 運動量★	17:00
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 美貴 むくみ解消リンパマッサージ 運動量★	18:30 AKI ピラティス 運動量★	18:20 MIWAKO ディープリラックスヨガ 運動量★	18:00
		20:35 MAIKO 肩こり解消ヨガ 運動量★					19:00
							20:00
							21:00
							22:00

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