



2018年 1月 ヨガスタジオスケジュール(予約制)



2017年12月12日更新

月	火	水	木	金	土	日	
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 10:30 - 11:15 はじめてのバレエ Yui(20名)	5 12:00 - 13:00 からだコンディショニング ～ピラティスヨガ～ 渋谷(20名)	6 10:20 - 11:20 フローヨガ 坂本(20名) 13:00 - 13:45 バレトン ～ソールシンセシス～ 金子元(20名)	7 11:15 - 12:15 デトックスフロー 佐喜(20名) 14:00 - 15:00 骨盤調整ヨガ 吉崎(20名)	
			14:30 - 15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名)				14:05 - 15:05 姿勢改善ヨガ 大西(20名)
			16:30 - 17:30 パワーヨガ 渋谷(20名)				19:20 - 20:20 陰ヨガ 坂本(20名)
			18:00 - 19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名)				
8 10:45 - 11:45 フローヨガ 吉崎(20名) 12:15 - 13:15 バレエストレッチ Yui(20名) 15:00 - 16:00 リアルボクシング 岡(5名) 有料 ¥1000	9 9:30 - 10:30 モーニングヨガ 駒田(20名) 10:50 - 12:05 姿勢改善ヨガ 駒田(20名) 13:00 - 14:00 リンパヨガ 大西(20名)	10 休館日	11 9:15 - 10:15 モーニングヨガ 後藤(20名)	12 11:10 - 12:10 リンパヨガ 福島(20名) 14:05 - 15:05 姿勢改善ヨガ 大西(20名) 19:20 - 20:20 陰ヨガ 坂本(20名)	13 10:20 - 11:20 フローヨガ 坂本(20名) 13:00 - 13:45 バレトン ～ソールシンセシス～ 金子元(20名) 18:00 - 19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名)	14 11:15 - 12:15 デトックスフロー 佐喜(20名) 14:00 - 15:00 骨盤調整ヨガ 吉崎(20名)	
			10:30 - 11:20 ピラティス 後藤(20名)				14:30 - 15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名)
			19:30 - 20:30 パワーヨガ 渋谷(20名)				19:20 - 20:20 陰ヨガ 坂本(20名)
			18:00 - 19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名)				
15 9:30 - 10:30 モーニングヨガ 田中(20名) 10:45 - 12:00 やさしいアシタタガ 田中(20名) 12:15 - 13:15 バレエストレッチ Yui(20名) 19:30 - 20:30 リアルボクシング 岡(5名) 有料 ¥1000	16 9:30 - 10:30 モーニングヨガ 駒田(20名) 10:50 - 12:05 姿勢改善ヨガ 青野(20名) 13:00 - 14:00 リンパヨガ 大西(20名)	17 休館日	18 9:15 - 9:45 バレエストレッチ Yui(20名) 9:50 - 10:20 はじめてのバレエ Yui(20名) 10:30 - 11:30 初級バレエ Yui(6名) 有料 ¥500	19 12:00 - 13:00 からだコンディショニング ～ピラティスヨガ～ 渋谷(20名) 14:05 - 15:05 姿勢改善ヨガ 大西(20名) 19:20 - 20:20 陰ヨガ 坂本(20名)	20 10:20 - 11:20 フローヨガ 坂本(20名) 13:00 - 13:45 バレトン ～ソールシンセシス～ 金子元(20名) 18:00 - 19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名)	21 11:15 - 12:15 デトックスフロー 佐喜(20名) 14:00 - 15:00 骨盤調整ヨガ 吉崎(20名)	
			14:30 - 15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名)				14:05 - 15:05 姿勢改善ヨガ 大西(20名)
			19:30 - 20:30 パワーヨガ 渋谷(20名)				19:20 - 20:20 陰ヨガ 坂本(20名)
			18:00 - 19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名)				
22 9:30 - 10:30 モーニングヨガ 田中(20名) 10:45 - 12:00 やさしいアシタタガ 田中(20名) 12:15 - 13:15 バレエストレッチ Yui(20名) 19:30 - 20:30 リアルボクシング 岡(5名) 有料 ¥1000	23 9:30 - 10:30 モーニングヨガ 駒田(20名) 10:50 - 12:05 姿勢改善ヨガ 駒田(20名) 13:00 - 14:00 リンパヨガ 大西(20名)	24 休館日	25 9:15 - 10:15 モーニングヨガ 後藤(20名)	26 11:10 - 12:10 リンパヨガ 福島(20名) 14:05 - 15:05 姿勢改善ヨガ 大西(20名) 19:20 - 20:20 陰ヨガ 坂本(20名)	27 10:20 - 11:20 フローヨガ 坂本(20名) 13:00 - 13:35 バレトン ～ソールシンセシス～ 金子元(20名) 18:00 - 19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名)	28 11:15 - 12:15 デトックスフロー 佐喜(20名) 14:00 - 15:00 骨盤調整ヨガ 吉崎(20名)	
			10:30 - 11:20 ピラティス50 後藤(20名)				14:30 - 15:30 骨盤調整ヨガ 内海(20名)
			19:30 - 20:30 パワーヨガ 渋谷(20名)				19:20 - 20:20 陰ヨガ 坂本(20名)
			18:00 - 19:00 骨盤調整ヨガ 大西(20名)				
29 9:30 - 10:30 モーニングヨガ 田中(20名) 10:45 - 12:00 やさしいアシタタガ 田中(20名) 12:15 - 13:15 バレエストレッチ Yui(20名) 19:30 - 20:30 リアルボクシング 岡(5名) 有料 ¥1000	30 9:30 - 10:30 モーニングヨガ 駒田(20名) 10:50 - 12:05 姿勢改善ヨガ 駒田(20名) 13:00 - 14:00 リンパヨガ 大西(20名)	31 休館日	※有料(税別)				