

9月 スケジュール【御茶ノ水】 予約・お問合せ ☎03-5600-3562

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	月曜定休					9:00～(75分) BASIC Ayako Man	9:30～(70分) モーニング・ヴィンヤサ Yuki Man	
10:00	10月～10/4.10/18 開催 ママ&ベビー まみ 2ヶ月～ハイハイまで	10:00～(75分) BASIC Naoko Man	10:00～(70分) リフレッシュヨガ AKEMI 代行三浦	10:00～(75分) BASIC Tomomi	10:00～(70分) リフレッシュヨガ レナータ			
11:00			11:40～(75分) 骨盤&リストラティブ AKEMI 代行三浦		11:40～(75分) 顔ヨガ+骨盤リセット レナータ	11:00～(70分) 肩甲骨ヨガ Kana	11:15～(75分) BASIC Yuki Man	
12:00		12:00～ 準備中 10月開始						
13:00			13:30～17:30 スタジオ利用		13:30～(70分) シニアヨガ Man Eri 15日、29日		13:00～(70分) 優しいフロー Kana	13:30～(75分) ヨガと呼吸 ヨッシー
14:00							14:40	
15:00							15:00 close	15:15～(70分) エナジーフロー ヨッシー【会員限定】
16:00 17:00								17:00 close
19:00			19:00～(70分) 初めてのアシュタンガ サカモト	19:00～(60分) マイクロヨガ Yayoi	19:00～(70分) 肩甲骨ヨガ ひいろ	19:00～(75分) ニーマルヨガ Otoe Man	9/22(祝)特別スケジュール 10:00 ベーシック(75分) tomomi 12:00 肩甲骨ヨガ(70分) ひいろ 15:30 CLOSE	
20:00		20:30～(70分) 陰ヨガ サカモト【会員限定】	20:30～(70分) Deep Relax Yoga Miwako14日休講 Man	20:30～(70分) エナジーフロー ひいろ【会員限定】				

レッスン終了15分後 CLOSE

Man

男性 OK クラス 会員様のご紹介者のみ



16週以降の妊婦さん参加 OK クラス

【会員限定】体験レッスン不可。