



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

南青山東京

2025年7月

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7 : 00 OPEN						
8:00	朝ヨガ 7:15~8:15 ikuko ☆		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:30~9:00		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 7:30~9:00	9:00 OPEN
9:00	【※途中入退室可】					
10:00	G HOT	Shoes	G HOT	G SEMI HOT	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 9:30~10:45 TARO ☆☆☆	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 9:30~10:30
11:00	温・ボディアジャスト 9:45~10:45 坂下千景 ☆	ダンスエクササイズ K-POP&J-POP 9:45~10:45 IZU ☆☆	温・アンチエイジングヨガ 9:30~10:30 mico ☆☆	美姿勢コンディショニング 9:45~10:45 笹峯愛 ☆☆	温・ペルビューティクス® 9:45~10:45 齐田美穂 ☆ WOMEN	10:00
12:00	G HOT			G SEMI HOT		
13:00	温・美脚ストレッチ 11:00~12:00 Kayano ☆	ピラティス 11:00~12:00 ayaka ☆☆	コアヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 KUNA ☆☆	(1.3.5週) アナトミック骨盤ヨガ (2.4週) パワーヨガ 11:00~12:00 Satomi ☆☆☆	温・ヨガ 11:00~12:00 ちほ ☆	11:00
14:00			Shoes			
15:00			岡部友監修 POWER HIPNESS 12:10~13:00			12:00
16:00			有料 ¥550・予約不要			
17:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30~14:15					
18:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:30~18:30		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:30~18:30			
19:00	G SEMI HOT	5月 & 6月限定クラス				
20:00	温・ピラティス 19:00~20:00 洪仁順 ☆☆	Night Flow Yoga 19:00~20:00 tao ☆☆	IGNITE FIT 19:00~20:00 Mito Rie ☆☆☆	Night Flow Yoga 19:00~20:00 tao ☆☆	陰ヨガ 19:00~20:00 小坂奈々 ☆	16:00
21:00	G HOT					
	温・パワーヴィンヤサフロー 20:15~21:15 mico ☆☆☆		ボディケアストレッチ 20:15~21:15 Kazusa ☆	Sleep Wellness Yoga 20:15~21:15 tao ☆	陰ヨガ 19:00~20:00 小坂奈々 ☆	17:00
	ハタヨガ 20:30~21:30 関根英人 ☆☆					
22:00						
23:00						
23 : 00 CLOSE						

ヨガ コンディショニング ダンス ホット パワーヒップネス WOMEN 女性限定

Level ☆: 初心者向け ☆☆: 初心者～中級者向け ☆☆☆: 中級者～上級者向け

※祝日も通常通りのスケジュールとなります。

※スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

※レッスン開始時間を5分以上過ぎてからの入室はご遠慮ください。（朝ヨガを除く）

※スタジオの空き時間はレンタルスタジオとしても貸し出し可能です。 (¥4,400~/1h, ¥2,200/30min)

代行情報はこちら

