


<div>  STUDIO SCHEDULE </div> <div>CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™</div> <div>南青山東京</div> <div>2025年7月</div>							
	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	HOT 温・ボディアジャスト 9:45~10:45 坂下千景 ☆	Shoes ダンスエクササイズ K-POP&J-POP 9:45~10:45 IZU ☆☆☆	HOT 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 ☆☆	SEMI HOT 温・ベルビューティクス® 9:45~10:45 斉田美穂 ☆	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	HOT 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 ☆☆☆	SEMI HOT 温・ヨガ 11:00~12:00 ちほ ☆	アシュタンガヨガ60 11:00~12:00 Asha ☆☆	
12:00			Shoes 岡部友監修 POWER HIPNESS 12:10~13:00 有料 ¥550・予約不要				第1・第3日曜開催
13:00		プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30~14:15	WOMEN			ハタヨガ 12:30~13:45 nemu ☆☆☆	ハタヨガアクティブ 12:30~13:30 関根英人 ☆☆☆
14:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 13:00~15:30			プライベートレッスン レンタルスタジオ可 12:30~17:00	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 13:00~15:00		(第2・4・5週はお休み)
15:00		ヴィンヤサヨガ 14:45~15:45 吉橋扶実子 ☆☆☆	ボディメンテナンスヨガ 14:45~15:45 SHIORI ☆☆			アライメントプラクティス 14:15~15:15 平田優太郎 ☆☆☆	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 14:00~15:00
16:00	ヴィンヤサフロー 16:00~17:15 山口陽平 ☆☆☆	グラウンディングフロー 16:00~17:00 今井祐子 ☆	陰ヨガ 16:00~17:00 高西由貴子 ☆		機能解剖ストレッチ 15:45~16:45 MANA ☆	柔軟性向上ヨガ 15:45~16:45 Miyu ☆	SEMI HOT 温・ボディメイクヨガ 16:00~17:00 komomo ☆☆
17:00					ヴィンヤサヨガ 17:00~18:00 SHUNO ☆☆☆		HOT 温・リラクセスヨガ 17:15~18:15 まな美 ☆
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	ヤムナボディローリング 17:30~18:30 KAORU ☆			※日曜日の2クラスは7・8月の夏季限 定で常連クラスとなります。
19:00	SEMI HOT 温・ピラティス 19:00~20:00 洪仁順 ☆☆	5月&6月限定クラス 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 ☆	プライベートレッスン レンタルスタジオ可 17:15~22:30	
20:00	HOT 温・パワーヴィンヤサフロー 20:15~21:15 mico ☆☆☆						20 : 00 CLOSE
21:00		ハタヨガ 20:30~21:30 関根英人 ☆☆	ボディケアストレッチ 20:15~21:15 Kazusa ☆	Sleep Wellness Yoga 20:15~21:15 tao ☆	エナジーフローヨガ 20:30~21:30 SEIHO ☆☆	HOT ...室温37℃前後、湿度60%前後で行ないます。 SEMI HOT ...室温33℃前後、湿度50%前後で行ないます。 ※体調の優れない方のご参加はご遠慮下さい。 ※ご参加の際はレンタルタオルをマットの上に 敷いてご参加下さい。	
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

