



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

南青山東京

2026年3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 温・ボディアジャスト 9:45~10:45 坂下千景 ☆	Shoes 温・アンチエイジングヨガ 9:30~10:30 mico ☆☆	WOMEN 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 斎田美穂 ☆ WOMEN	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	G 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 ☆☆☆	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					定員16名 ジャイロキネシス® 11:00~12:00 マキコ ☆	
13:00		Shoes 岡部友監修 POWER HIPNESS 12:10~13:00 有料 ¥550・予約不要 WOMEN			ハタヨガ 12:30~13:45 nemu ☆☆☆	第1・3・5週開催 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 13:00~15:00		(第2・4週はお休み) BORN TO YOG 14:15~15:15 Aki ☆☆☆
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 ☆☆			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 ☆☆☆	グラウンドィングフロー 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 ☆	G 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 ☆☆☆	G HOT 温・リラックスヨガ 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 清水杏菜 ☆	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 CLOSE
19:00	G SEMI HOT 温・ピラティス 19:00~20:00 洪仁順 ☆☆	ヴィンヤサヨガ 19:00~20:00 SUMINA ☆☆	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 ☆	G HOT ...室温37℃前後、湿度60%前後で行ないます。
20:00	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 ☆	エナジーフローヨガ 20:30~21:30 SEIHO ☆☆	G SEMI HOT ...室温33℃前後、湿度50%前後で行ないます。
21:00		ハタヨガ 20:30~21:30 関根英人 ☆☆				
22:00				今月の休館日 3月16日(月)		
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。

※レッスン時間を5分以上過ぎてからの入退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

