



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

南青山東京

2021年4月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
7 : 00 OPEN							
8:00	Private lesson可 7:15~9:00 (希望の方はスタッフまで)	朝ヨガ 7:15~8:00 ikuko ☆ 【※途中入退室可】				Private lesson可 7:15~9:00 (希望の方はスタッフまで)	9:00 OPEN
9:00							
10:00	<b>NEW</b> <b>G HOT</b> 温・ボディアジャスト 10:00~11:00 坂下千景 ☆	<b>NEW</b> (1.3.5週) YOGACISE (2.4週) Agni Flow 10:00~11:00 MIREI ☆☆☆	<b>G HOT</b> 温・ヨガベーシック 10:00~11:00 mico ☆☆	<b>NEW</b> アンチエイジングフロー 10:00~11:00 TARO ☆	<b>G SEMI HOT</b> 温・ラテンエクササイズ 10:00~11:00 坂下千景 ☆	アシュタンガヨガ75 ハーフプライマリー 9:30~10:45 TARO ☆☆☆	
11:00							<b>NEW</b> アシュタンガヨガ60 11:00~12:00 Asha ☆☆
12:00	<b>NEW</b> <b>G HOT</b> 温・美脚ストレッチ 11:30~12:30 Kayano ☆	<b>NEW</b> デトックスヨガ 11:30~12:30 高橋エマ ☆☆☆	コアヴィンヤサヨガ 11:30~12:30 KUNA ☆☆	<b>NEW</b> (1.3.5週) アナトミック 骨盤ヨガ(2.4週) パワーヨガ 11:30~12:30 Satomi ☆☆☆	温・ヨガ 11:30~12:30 でばたちほ ☆	ハタヴィンヤサ75 11:15~12:30 nemu ☆☆☆	
13:00	<b>NEW</b> <b>G SEMI HOT</b> 温・バレトン 13:00~14:00 hana ☆☆☆						ハタヨガ 12:30~13:30 Venus ELKO ☆
14:00				GGX シェイプアップ トレーニング (上村) 13:30~14:15	Private lesson可 13:00~14:00 (希望の方はスタッフまで)	美コアシェイブ 13:00~14:00 RYOSUKE ☆☆☆	
15:00	<b>G HOT</b> 温・筋膜リリース&ヨガ 14:30~15:30 Naoko ☆☆	ヴィンヤサヨガ 14:30~15:30 吉橋扶美子 ☆☆☆	エナジーフローヨガ 14:30~15:30 RiE-men ☆☆			ビューティ・ベルヴィス® (骨盤調整) 14:30~15:30 tao ☆☆ KYOKO ☆	<b>G HOT</b> 整理券 <b>NEW</b> 温・ヨガ -Detox- 14:30~15:30 tao ☆☆ ※14:00~店頭にて整理券配布
16:00							<b>G HOT</b> 整理券 <b>NEW</b> 温・ヨガ -Relax- 15:45~16:45 tao ☆ ※15:15~店頭にて整理券配布
17:00	Private lesson可 16:00~18:30 (希望の方はスタッフまで)	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 ☆	リラックスヨガ 15:45~16:45 SAYAKA ☆	Private lesson可 16:00~18:00 (希望の方はスタッフまで)	ジャイロキネシス 16:00~17:00 東海林寿代 ☆	
18:00		Private lesson可 17:30~18:30 (希望の方はスタッフまで)	GGXパーペルサーキット 17:15~17:45	ヤムナボディローリング 17:30~18:30 KAORU ☆		スローフローヨガ 17:30~18:30 SHIORI ☆☆	Private lesson可 17:00~19:45 (希望の方はスタッフまで)
19:00	<b>G SEMI HOT</b> 温・ピラティス 19:00~20:00 洪仁順 ☆☆	(1.3.5週) ストレッチヨガ (2.4週) 陰陽ヨガ 19:00~20:15 磯部佳世子 ☆	骨盤引き締めヨガ 19:00~20:00 naho ☆☆	<b>NEW</b> ヴィンヤサヨガ 19:00~20:00 tao ☆☆	<b>G HOT</b> 温・コンディショニング ストレッチ 19:00~20:00 hana ☆		
20:00							20 : 00 CLOSE
21:00	<b>G HOT</b> 温・パワーヴィンヤサフロー 20:15~21:15 mico ☆☆☆	インサイドフロー 20:30~21:30 Satomi ☆☆☆	ビギナーピラティス 20:30~21:30 Kazusa ☆☆	<b>NEW</b> 快眠リラックスヨガ 20:30~21:30 manami ☆	<b>G HOT</b> 温・ハタフローヨガ 20:30~21:30 苔米地萌 ☆	<b>G HOT</b> ...室温37℃前後、湿度60%前後で行ないます。 <b>G SEMI HOT</b> ...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(¥160)を マットの上に敷いてご参加下さい。	
22:00	温・リラックスヨガ 21:30~22:30 mana ☆						
23:00	23 : 00 CLOSE						

ヨガ
コンディショニング
美コア
ホット
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、予めご了承ください。  
 ※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。(¥5,500/1h)

**今月の休館日**  
**4月19日 (月)**