

	2/19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00					7:00-8:00 朝yoga○ ミキティ			07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00							9:00-10:00 0 朝yoga 常温 ミキティ	09:00
09:30								09:30
10:00						10:00-11:00 0 ベーシック ミサ		10:00
10:30	10:30-11:30 0 ボディメイク ヒロミ	10:30-11:30 0 コンディPLUS ミキティ	10:30-11:30 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:30-11:30 0 コンディショニング アヤ	10:30-11:30 ヨガフロー ユキナ		10:30-11:45 0 骨盤調整 ミキティ	10:30
11:00						11:30-12:30 ハタyoga カズキ 代行		11:00
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 美・姿勢ヨガ ヒロミ	12:00-13:00 0 ベーシック ミキティ	12:00-13:00 0 コンディショニング サヤカ	12:00-13:00 0 ボディメイク ミキティ	12:00-13:00 0 骨盤調整 ミキティ		12:15-13:15 0 コンディショニング アサミ	12:00
12:30								12:30
13:00		13:30-14:30 ハッピーヨガ ノリコ 常温	13:30-14:30 0 コンディPLUS ミキティ	13:30-14:30 ストレッチポール×ヨガ カズキ 常温	13:30-14:30 0 コンディショニング ヒロミ	13:00-14:15 0 コンディPLUS ミサ	13:45-14:45 腸活デトックスヨガ ハルコ	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30						14:45-15:45 腸活デトックスヨガ ハルコ	15:00-16:00 ゆるヨガ 常温 ハルコ	15:30
16:00								16:00
16:30						16:15-17:15 ゆるヨガ 常温 ハルコ		16:30
17:00							16:30-18:30 TT前フォロー② 説明会	17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 0 ベーシック ミサ	18:20-19:20 0 コンディPLUS ミキティ	18:20-19:20 0 ボディメイク ヒロミ	18:20-19:20 0 骨盤調整 ミキティ	18:20-19:20 体幹ヨガ フクコ	18:00 Close		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40-20:40 0 コンディショニング アサミ	19:40-20:40 0 骨盤調整 アカリ	19:40-20:40 0 ベーシック ミキティ	19:40-20:40 0 コンディPLUS ミサ	19:40-20:40 0 コンディショニング アサミ			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	21:00-22:00 呼吸で整えるヨガ ユキナ 常温	21:00-22:00 0 コンディショニング アカリ	21:00-22:00 呼吸で整えるヨガ ユキナ 常温	21:00-22:00 0 ベーシック アサミ				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00		22:30 Door Close						23:00

要予約

初心者の方におススメクラス  
 ・0 コンディショニング  
 ・0 ベーシック  
 (呼吸ヨガ、ゆるヨガ、夜のリセットyoga  
 ストレッチポール、ハッピーヨガ)

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。

	2/26 月	27 火	28 水	3/1 木	2 金	3 土	4 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00					7:00-8:00 0 朝yoga 常温 ミキティ			07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00							9:00-10:00 0 朝yoga 常温 ミキティ	09:00
09:30								09:30
10:00						10:00-11:00 0 ベーシック ミサ		10:00
10:30	10:30-11:30 0 ボディメイク ヒロミ	10:30-11:30 0 コンディPLUS ミキティ	10:30-11:30 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:30-11:30 0 朝yoga 常温 ミキティ	10:30-11:30 ヨガフロー ユキナ		10:30-11:45 0 骨盤調整 ミキティ	10:30
11:00						11:30-12:30 0 コンディショニング サヤカ		11:00
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 0 コンディショニング ヒロミ	12:00-13:00 0 ベーシック ミキティ	12:00-13:00 0 コンディショニング サヤカ	12:00-13:00 ストレッチポール×ヨガ カズキ 常温	12:00-13:00 0 骨盤調整 ミキティ	13:00-14:15 0 コンディPLUS ミサ	12:15-13:15 0 コンディショニング アサミ	12:00
12:30								12:30
13:00		13:30-14:30 ハッピーヨガ ノリコ 常温	13:30-14:30 0 コンディPLUS ミキティ		13:30-14:30 0 コンディショニング ヒロミ		13:45-14:45 腸活デトックスヨガ ハルコ	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30	ヤマナボール レンタル¥300							14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	17:00-18:00 ヤマナ® ○ MAKOTO					16:15-17:15 ゆるヨガ 常温 ハルコ	15:15-16:15 0 ベーシック アサミ	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 0 ベーシック ミサ	18:20-19:20 0 コンディPLUS ミキティ	18:20-19:20 0 ボディメイク ヒロミ	18:20-19:20 0 骨盤調整 ミキティ	18:20-19:20 体幹ヨガ フクコ	18:00 Close	16:45-17:45 ゆるヨガ 常温 ハルコ	18:00
18:30								18:30
19:00							18:30 Close	19:00
19:30	19:40-20:40 0 コンディショニング アサミ	19:40-20:40 0 骨盤調整 アカリ	19:40-20:40 0 ベーシック ミキティ	19:40-20:40 0 コンディPLUS ミサ	19:40-20:40 0 コンディショニング アサミ			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	21:00-22:00 呼吸で整えるヨガ ユキナ 常温	21:00-22:00 0 コンディショニング アカリ	21:00-22:00 呼吸で整えるヨガ ユキナ 常温	21:00-22:00 0 ベーシック アサミ				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30		22:30 Close		22:00 Close				22:30
23:00								23:00

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。

	3/5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00					7:00-8:00		8:00-9:00	08:00
08:30					0 朝yoga 常温		0 朝yoga 常温	08:30
09:00					ミキティ		ミキティ	09:00
09:30							9:30-10:30	09:30
10:00						10:00-11:00	ヤムナ® ○	10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	0 ベーシック	MAKOTO	10:30
11:00	0 ボディメイク	0 コンディPLUS	美・姿勢ヨガ	0 朝yoga 常温	ヨガフロー	ミサ	11:00-12:00	11:00
11:30	ヒロミ	ミキティ	ヒロミ	ミキティ	ユキナ	11:30-12:30	0 骨盤調整	11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	0 コンディショニング	ミキティ	12:00
12:30	0 コンディショニング	0 ベーシック	0 コンディショニング	ストレッチポール×ヨガ	0 骨盤調整	サヤカ	12:15-13:15	12:30
13:00	ヒロミ	ミキティ	サヤカ	カズキ 常温	ミキティ	13:00-14:15	0 コンディショニング	13:00
13:30		13:30-14:30	13:30-14:30		13:30-14:30	0 コンディPLUS	アサミ	13:30
14:00		ハッピーヨガ	0 コンディPLUS		0 ボディメイク	ミサ	13:45-14:45	14:00
14:30		ノリコ 常温	ミキティ		ヒロミ		腸活デトックスヨガ	14:30
15:00						14:45-15:45	ハルコ	15:00
15:30						腸活デトックスヨガ	15:15-16:15	15:30
16:00						ハルコ	0 ベーシック	16:00
16:30						16:15-17:15	アサミ	16:30
17:00						ゆるヨガ 常温	16:45-17:45	17:00
17:30						ハルコ	ゆるヨガ 常温	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	17:30-18:30	ハルコ	18:00
18:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	0 ボディメイク	0 骨盤調整	体幹ヨガ	TT前フォロー③		18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	ミキティ	フクコ	MAKOTO	18:30 Close	19:00
19:30	19:40-20:40	19:40-20:40	19:40-20:40	19:40-20:40	19:40-20:40			19:30
20:00	0 コンディショニング	0 骨盤調整	0 ベーシック	0 コンディPLUS	0 コンディショニング			20:00
20:30	アサミ	アカリ	ミキティ	ミサ	アサミ			20:30
21:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00 Close			21:00
21:30	呼吸で整えるヨガ	0 コンディショニング	夜のリセットyoga	0 ベーシック				21:30
22:00	ユキナ 常温	アカリ	ユキナ 常温	アサミ				22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

要予約

初心者の方におススメクラス  
 ・0 コンディショニング  
 ・0 ベーシック  
 (呼吸ヨガ、ゆるヨガ、夜のリセットyoga  
 ストレッチポール、ハッピーヨガ)

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。