

	4/23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00			7:00-8:00					07:00
07:30			0 朝yoga 常温					07:30
08:00			アサミ					08:00
08:30								08:30
09:00							9:00-10:00	09:00
09:30							0 朝yoga 常温	09:30
10:00							ミキティ	10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:00-11:15	10:30-11:45	10:30
11:00	0 ボディメイク	美・姿勢ヨガ	0 ベーシック	0 コンディショニング	ヨガフロー	0 ボディメイク	0 骨盤調整	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	サヤカ	ユキナ	ヒロミ	ミキティ	11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:15	12:00-13:00	11:45-12:45		12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	ハタヨガ	0 ボディメイク	0 ベーシック	0 コンディショニング	12:15-13:15	12:30
13:00	アサミ	ミキティ	カズキ	ミキティ	アサミ	サヤカ	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	13:15-14:30	アサミ	13:30
14:00	0 コンディショニング	ハッピーヨガ		13:45-14:45	0 コンディショニング	0 コンディPLUS	13:45-14:45	14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		アサミ	ヒロミ	ミキティ	ハタヨガ	14:30
15:00						15:00-16:00	カズキ	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			17:00-18:00			16:30-17:30	アサミ	16:30
17:00			0 ベーシック			ゆるヨガ	16:45-17:45	17:00
17:30			ミキティ			ハルコ 常温	ストレッチポール×ヨガ	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20		カズキ 常温	18:00
18:30	0 ベーシック	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整	体幹ヨガ			18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	ミキティ	フクコ			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 コンディPLUS	0 ベーシック	0 コンディショニング			20:00
20:30	アサミ	ミキティ	ミキティ	アサミ	アサミ			20:30
21:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00			21:00
21:30	呼吸で整えるヨガ	ゆるヨガ	夜のリセットyoga	ストレッチポール×ヨガ	0 ベーシック			21:30
22:00	ユキナ 常温	ハルコ 常温	ユキナ 常温	カズキ 常温	アサミ			22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					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。

	4/30 月	5/1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00			7:00-8:00					07:00
07:30			0 朝yoga 常温					07:30
08:00			アサミ					08:00
08:30								08:30
09:00	9:00-10:00						9:00-10:00	09:00
09:30	0 朝yoga 常温						0 朝yoga 常温	09:30
10:00	アサミ			10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:15	ミキティ	10:00
10:30	10:20-11:35	10:30-11:30	10:30-11:30	0 骨盤調整	ストレッチポール×ヨガ	ハタヨガ	10:30-11:45	10:30
11:00	0 ボディメイク	美・姿勢ヨガ	0 ベーシック	ミキティ	カズキ 常温	カズキ	0 ボディメイク	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	11:20-12:20	11:20-12:20	代行	ミキティ	11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	0 コンディショニング	ハタヨガ	11:45-12:45	12:15-13:15	12:00
12:30	ハタヨガ	0 コンディPLUS	ハタヨガ	サヤカ	カズキ	0 コンディショニング	0 コンディショニング	12:30
13:00	カズキ	ミキティ	カズキ	12:40-13:40	12:40-13:40	サヤカ	アサミ	13:00
13:30	13:20-14:20	13:30-14:30		0 ベーシック	0 コンディショニング	13:15-14:30	13:45-14:45	13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		アサミ	アサミ	0 コンディPLUS	ハタヨガ	14:00
14:30	アサミ	ノリコ 常温		14:00-15:00	14:00-15:00	ミキティ	カズキ	14:30
15:00	14:40-15:40			ハタヨガ	ヨガフロー	15:00-16:00	15:15-16:15	15:00
15:30	ユキナ			カズキ	ユキナ	腸活デトックスヨガ	0 ベーシック	15:30
16:00	16:00-17:00			15:20-16:20	15:20-16:20	ハルコ	アサミ	16:00
16:30	0 ベーシック		17:00-18:00	0 コンディショニング	体幹ヨガ	16:30-17:30	16:45-17:45	16:30
17:00	アサミ		0 ベーシック	アサミ	フクコ	ゆるヨガ	ストレッチポール×ヨガ	17:00
17:30			ミキティ	16:40-17:40	16:40-17:40	ハルコ 常温	カズキ 常温	17:30
18:00	17:30 Close	18:20-19:20	18:20-19:20	ストレッチポール×ヨガ	0 ベーシック			18:00
18:30		0 脚線美	0 ボディメイク	カズキ 常温	アサミ			18:30
19:00		ミキティ	ヒロミ	18:00 Close	18:00 Close			19:00
19:30		19:40-20:40	19:40-20:40					19:30
20:00		0 骨盤調整	0 コンディPLUS					20:00
20:30		ミキティ	ミキティ					20:30
21:00		21:00-22:00	21:00-22:00					21:00
21:30		ゆるヨガ	夜のリセットyoga					21:30
22:00		ハルコ 常温	ユキナ 常温					22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					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。

	5/7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00			7:00-8:00					07:00
07:30			0 朝yoga 常温					07:30
08:00			アサミ					08:00
08:30								08:30
09:00							9:00-10:00	09:00
09:30							0 朝yoga 常温	09:30
10:00							ミキティ	10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:00-11:15	10:30-11:45	10:30
11:00	0 ボディメイク	美・姿勢ヨガ	0 ベーシック	0 コンディショニング	ヨガフロー	0 骨盤調整	0 ボディメイク	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	サヤカ	ユキナ	ミキティ	ミキティ	11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:15	12:00-13:00	11:45-12:45	12:15-13:15	12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	ハタヨガ	0 ボディメイク	0 ベーシック	0 コンディショニング	0 コンディショニング	12:30
13:00	アサミ	ミキティ	カズキ	ミキティ	アサミ	サヤカ	アサミ	13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30			13:30-14:30	13:15-14:30	13:45-14:45	13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		13:45-14:45	0 コンディショニング	0 ベーシック	ハタヨガ	14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		アサミ	ヒロミ	アサミ(代行)	カズキ	14:30
15:00						15:00-16:00		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			17:00-18:00			16:30-17:30	アサミ	16:30
17:00			0 ベーシック			ゆるヨガ	16:45-17:45	17:00
17:30			ミキティ			ハルコ 常温	ストレッチポール×ヨガ	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20		カズキ 常温	18:00
18:30	0 ベーシック	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整	体幹ヨガ			18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	ミキティ	フクコ			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 コンディPLUS	0 ベーシック	0 コンディショニング			20:00
20:30	アサミ	ミキティ	ミキティ	アサミ	アサミ			20:30
21:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00			21:00
21:30	夜ヨガ	ゆるヨガ	夜のリセットyoga	ストレッチポール×ヨガ	0 ベーシック			21:30
22:00	MAKOTO代行	ハルコ 常温	ユキナ 常温	カズキ 常温	アサミ			22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					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。

	5/14月	15火	16水	17木	18金	19土	20日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00			7:00-8:00					07:00
07:30			0 朝yoga 常温					07:30
08:00			アサミ					08:00
08:30								08:30
09:00							9:00-10:00	09:00
09:30							0 朝yoga 常温	09:30
10:00							ミキティ	10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:00-11:15	10:30-11:45	10:30
11:00	0 ボディメイク	美・姿勢ヨガ	0 ベーシック	0 コンディショニング	ヨガフロー	0 ボディメイク	0 骨盤調整	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	サヤカ	ユキナ	ヒロミ	ミキティ	11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:15	12:00-13:00	11:45-12:45	12:15-13:15	12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	ハタヨガ	0 ボディメイク	0 ベーシック	0 コンディショニング	0 コンディショニング	12:30
13:00	アサミ	ミキティ	カズキ	ミキティ	アサミ	サヤカ	アサミ	13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30			13:30-14:30	13:15-14:30	13:45-14:45	13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		13:45-14:45	0 コンディショニング	0 コンディPLUS	ハタヨガ	14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		アサミ	ヒロミ	ミキティ	カズキ	14:30
15:00						15:00-16:00		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			17:00-18:00			16:30-17:30	アサミ	16:30
17:00			0 ベーシック			ゆるヨガ	16:45-17:45	17:00
17:30			ミキティ	0 骨盤調整		ハルコ 常温	ストレッチポール×ヨガ	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:10-19:10	18:00-19:00	カズキ 常温	18:00
18:30	0 ベーシック	0 脚線美	0 ボディメイク	0 コンディPLUS	体幹ヨガ	ヤムナ® ○		18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	MAKOTO	フクコ	MAKOTO		19:00
19:30	19:40-20:40	19:40-20:40	19:40-20:40	19:40-20:40	19:30-20:45			19:30
20:00	0 コンディショニング	0 骨盤調整	0 コンディPLUS	0 ベーシック	瞑想法			20:00
20:30	アサミ	ミキティ	ミキティ	アサミ	ワークショップ			20:30
21:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	講師 キラン			21:00
21:30	呼吸で整えるヨガ	ゆるヨガ	夜のリセットyoga	ストレッチポール×ヨガ				21:30
22:00	ユキナ 常温	ハルコ 常温	ユキナ 常温	カズキ 常温				22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					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。

※完全予約制

ヤムナボール
レンタル ¥300

	5/21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00			7:00-8:00					07:00
07:30			0 朝yoga 常温					07:30
08:00			アサミ					08:00
08:30								08:30
09:00							9:00-10:00	09:00
09:30							0 朝yoga 常温	09:30
10:00							ミキティ	10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:00-11:15	10:30-11:45	10:30
11:00	0 ボディメイク	美・姿勢ヨガ	0 ベーシック	0 コンディショニング	ヨガフロー	0 ボディメイク	0 骨盤調整	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	サヤカ	ユキナ	ヒロミ	ミキティ	11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:15	12:00-13:00	11:45-12:45		12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	ハタヨガ	0 ボディメイク	0 ベーシック	0 コンディショニング	12:15-13:15	12:30
13:00	アサミ	ミキティ	カズキ	ミキティ	アサミ	サヤカ	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	13:15-14:30	アサミ	13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		13:45-14:45	0 コンディショニング	0 コンディPLUS	13:45-14:45	14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		0 ベーシック	ヒロミ	ミキティ	ハタヨガ	14:30
15:00				アサミ		15:00-16:00	カズキ	15:00
15:30						腸活ドトックスヨガ	15:15-16:15	15:30
16:00						ハルコ	0 ベーシック	16:00
16:30			17:00-18:00			16:30-17:30	アサミ	16:30
17:00			0 ベーシック			ゆるヨガ	16:45-17:45	17:00
17:30			ミキティ			ハルコ 常温	ストレッチポール×ヨガ	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20		カズキ 常温	18:00
18:30	0 ベーシック	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整	体幹ヨガ			18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	ミキティ	フクコ			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 コンディPLUS	0 ベーシック	0 コンディショニング			20:00
20:30	アサミ	ミキティ	ミキティ	アサミ	アサミ			20:30
21:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00			21:00
21:30	呼吸で整えるヨガ	ゆるヨガ	夜のリセットyoga	ストレッチポール×ヨガ	0 ベーシック			21:30
22:00	ユキナ 常温	ハルコ 常温	ユキナ 常温	カズキ 常温	アサミ			22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					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。

	5/28 月	29 火	30 水	31 木				
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00			7:00-8:00					07:00
07:30			0 朝yoga 常温					07:30
08:00			アサミ					08:00
08:30								08:30
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30				10:30
11:00	0 ボディメイク	美・姿勢ヨガ	0 ベーシック	0 コンディショニング				11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	サヤカ				11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:15				12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	ハタヨガ	0 ボディメイク				12:30
13:00	アサミ	ミキティ	カズキ	ミキティ				13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30						13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		13:45-14:45				14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		0 ベーシック				14:30
15:00				アサミ				15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			17:00-18:00					16:30
17:00			0 ベーシック					17:00
17:30			ミキティ					17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20				18:00
18:30	0 ベーシック	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整				18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	ミキティ				19:00
19:30	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 コンディPLUS	0 ベーシック				20:00
20:30	アサミ	ミキティ	ミキティ	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
21:30	呼吸で整えるヨガ	ゆるヨガ	夜のリセットyoga	ストレッチポール×ヨガ				21:30
22:00	ユキナ 常温	ハルコ 常温	ユキナ 常温	カズキ 常温				22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					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。