

	12/11月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 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 朝yoga○ ミキティ	09:00
09:30								09:30
10:00						10:00-11:00 ベーシック ミサ		10:00
10:30	10:30-11:30 コンディショニング ヒロミ	10:30-11:30 ボディメイク ミキティ	10:30-11:30 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:30-11:30 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 骨盤調整 ミキティ	10:30
11:00						11:30-12:30 コンディショニング アヤ		11:00
11:30							12:15-13:15 コンディショニング アサミ	11:30
12:00	12:00-13:00 美・姿勢ヨガ ヒロミ	12:00-13:00 ベーシック ミキティ	12:00-13:00 コンディショニング ミキティ	12:00-13:00 コンディPLUS ミキティ	12:00-13:00 骨盤調整 ミキティ	13:00-14:15 コンディPLUS ミサ		12:00
12:30							13:45-14:45 腸活デトックスヨガ ハルコ	12:30
13:00			13:30-14:30 屋yoga○ ミキティ	13:30-14:30 ベーシック ミキティ	13:30-14:30 コンディショニング ヒロミ			13:00
13:30							15:15-16:15 ベーシック ミキティ	13:30
14:00							16:45-17:45 ゆるヨガ○ ハルコ	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						16:15-17:15 ゆるヨガ○ ハルコ		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 ベーシック ミサ	18:20-19:20 コンディPLUS ミキティ	18:20-19:20 美・姿勢ヨガ ヒロミ	18:20-19:20 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 Close	18:30
19:00								19:00
19:30	19:40-20:40 コンディショニング アサミ	19:40-20:40 骨盤調整 アカリ	19:40-20:40 ベーシック ミキティ	19:40-20:40 コンディPLUS ミサ	19:40-20:40 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 ○	21:00-22:00 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 ○	21:00-22:00 コンディショニング アサミ				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

※○のクラスは常温です。

	12/18月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 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 朝yoga○ ミキティ	09:00
09:30								09:30
10:00						10:00-11:00 ベーシック ミサ		10:00
10:30	10:30-11:30 コンディショニング ヒロミ	10:30-11:30 ボディメイク ミキティ	10:30-11:30 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:30-11:30 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 骨盤調整 ミキティ	10:30
11:00						11:30-12:30 コンディショニング アヤ		11:00
11:30							12:15-13:15 コンディショニング アサミ	11:30
12:00	12:00-13:00 美・姿勢ヨガ ヒロミ	12:00-13:00 ベーシック ミキティ	12:00-13:00 コンディショニング ミキティ	12:00-13:00 コンディPLUS ミキティ	12:00-13:00 骨盤調整 ミキティ	13:00-14:15 コンディPLUS ミサ		12:00
12:30							13:45-14:45 ベーシック ミキティ	12:30
13:00			13:30-14:30 屋yoga○ ミキティ	13:30-14:30 ベーシック ミキティ	13:30-14:30 コンディショニング ヒロミ			13:00
13:30							15:15-16:15 コンディショニング サヤカ代行	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						14:45-15:45 ヨガフロー代行 ユキナ		15:00
15:30							17:00 Close	15:30
16:00						16:15-17:15 女性の為のヨガ AYA ○		16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 ベーシック ミサ	18:20-19:20 コンディPLUS ミキティ	18:20-19:20 美・姿勢ヨガ ヒロミ	18:20-19:20 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 コンディショニング アサミ	19:40-20:40 骨盤調整 アカリ	19:40-20:40 ベーシック ミキティ	19:40-20:40 コンディPLUS ミサ	19:40-20:40 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 ○	21:00-22:00 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 ○	21:00-22:00 コンディショニング アサミ				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

※○のクラスは常温です。

	12/25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00					9:00-10:00 朝yoga○ ミキティ			09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:30-11:30 ボディメイク ヒロミ	10:30-11:30 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 コンディショニング アヤ	10:30-11:30 体幹ヨガ フクコ			10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 コンディショニング ヒロミ	12:00-13:00 ベーシック ミキティ	12:00-13:00 コンディショニング サヤカ代行	12:00-13:00 コンディPLUS ミキティ	12:00-13:00 コンディショニング サヤカ			12:00
12:30		13:30-14:30 ハッピーヨガ ノリコ ○	13:30-14:30 屋yoga○ ミキティ	13:30-14:30 ベーシック ミキティ	13:30-14:45 ボディメイク ミキティ			12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30					15:15-16:15 コンディショニング アサミ			15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00					16:30 Close			17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 ベーシック ミサ	18:20-19:20 コンディPLUS ミキティ	18:20-19:20 ボディメイク ヒロミ	18:20-19:20 骨盤調整 ミキティ				18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40-20:40 コンディショニング アサミ	19:40-20:40 骨盤調整 アカリ	19:40-20:40 ベーシック ミキティ	19:40-20:40 コンディPLUS ミサ				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 ○	21:00-22:00 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 ○	21:00-22:00 コンディショニング アサミ				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

お正月休み

※○のクラスは常温です。

	1/1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 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	10:30-11:45 0 骨盤調整 ミキティ	10:00
10:30				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
11:00						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PLUS 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						13:00-14:15 0 コンディPLUS ミサ		12:30
13:00								13:00
13:30				13:30-14:30 0 ボディメイク 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	13:30
14:00								14:00
14:30						14:45-15:45 腸活デトックスヨガ ハルコ		14:30
15:00							15:15-16:15 0 ベーシック ミキティ	15:00
15:30								15:30
16:00						16:15-17:15 ゆるヨガ 常温 ハルコ	16:45-17:45 ゆるヨガ 常温 ハルコ	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00				18:20-19:20 0 骨盤調整 ミキティ	18:20-19:20 0 ボディメイク ヒロミ 代行	18:00 Close		18:00
18:30							18:30 Close	18:30
19:00				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			19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00				21:00-22:00 0 コンディショニング アサミ				21:00
21:30					21:00 Close			21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00				22:00 Close				23:00

お正月休み

※スタジオゼロのオリジナル
クラスは0がついています。

	1/8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 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					ミキティ			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	10:00-11:00					10:00-11:00	ミキティ	10:00
10:30	ヨガフロー	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	0 ベーシック	10:30-11:45	10:30
11:00	ユキナ	0 コンディPLUS	美・姿勢ヨガ	0 コンディショニング	ヨガフロー	ミサ	0 ボディメイク	11:00
11:30	11:30-12:30	ミキティ	ヒロミ	アヤ	ユキナ	11:30-12:30	ミキティ	11:30
12:00	0 ベーシック	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		12:00
12:30	ミサ	0 ベーシック	0 コンディショニング	0 コンディPLUS	0 骨盤調整	サヤカ	12:15-13:15	12:30
13:00	13:00-14:00	ミキティ	サヤカ	ミキティ	ミキティ	13:00-14:15	0 コンディショニング	13:00
13:30	0 コンディショニング	13:30-14:30	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	アサミ	ハッピーヨガ	屋yoga 常温	0 ボディメイク	0 コンディショニング	ミサ	13:45-14:45	14:00
14:30	14:30-15:30	ノリコ 常温	ミキティ	ミキティ	ヒロミ		腸活デトックスヨガ	14:30
15:00	ハッピーヨガ					14:45-15:45	ハルコ	15:00
15:30	ノリコ 常温					腸活デトックスヨガ	15:00-16:00	15:30
16:00	16:00-17:00					ハルコ	ゆるヨガ 常温	16:00
16:30	カズキ				17:00-18:00	16:15-17:15	ハルコ	16:30
17:00					0 コンディショニング	ゆるヨガ 常温	16:30-18:30	17:00
17:30					MAKOTO	ハルコ	体験会&	17:30
18:00		18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	17:30-18:30	ヨガ養成講座	18:00
18:30		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①	説明会	18:30
19:00		ミキティ	ヒロミ	ミキティ	フクコ	MAKOTO	MAKOTO	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 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
21:30		0 コンディショニング	呼吸で整えるヨガ	0 コンディショニング	ヤムナ® O			21:30
22:00		アカリ	ユキナ 常温	アサミ	MAKOTO			22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					23:00

要予約

※スタジオゼロのオリジナル
クラスは0がついています。

ヤムナボール
レンタル¥300