

	12/3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 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 0 朝yoga 常温 ミキティ	9:00-10:00 0 朝yoga 常温 アサミ	09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:30-11:30 0 yoga ボディ ヒロミ	10:30-11:30 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:30-11:30 体幹ヨガ フクコ	10:30-11:30 0 yoga コンディ サヤカ	10:30-11:30 脂肪燃烧ヨガ ユキナ	10:20-11:35 0 yoga 骨盤 ミキティ	10:20-11:20 0 yoga PLUS アサミ	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 0 yoga コンディ アサミ	12:00-13:00 0 yoga PLUS ミキティ	12:00-13:00 0 yoga 骨盤 ミキティ	12:00-13:00 0 yoga 脚線美 ミキティ	12:00-13:00 0 yoga コンディ ヒロミ	12:00-13:00 0 yoga コンディ サヤカ	11:40-12:40 0 yoga ボディ ミキティ	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30-14:30 0 yogaベーシック ヒロミ	13:30-14:30 胸を開くヨガ ノリコ 常温		13:30-14:30 0 yogaベーシック アサミ	13:30-14:45 0 yoga PLUS アサミ	13:20-14:35 0 yoga PLUS アサミ	13:00-14:00 0 yoga コンディ アサミ	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						15:00-16:00 0 yoga 脚線美 ミキティ	14:20-15:35 0 yogaサンサル ミキティ	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30					16:00-17:00 オリジナルクラス MAKOTO	16:20-17:20 0 yogaベーシック アサミ	16:00-17:00 ヤムナ® MAKOTO	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 0 yoga PLUS アサミ	18:20-19:20 0 yogaベーシック ヒロミ	18:20-19:20 0 yoga ボディ ミキティ	18:20-19:20 0 yoga コア ミキティ	18:20-19:20 コア&ストレッチ リサコ			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40-20:40 0 yoga コンディ アサミ	19:40-20:40 0 yoga 骨盤 ミキティ	19:40-20:40 0 yoga PLUS ミキティ	19:40-20:40 0 yogaベーシック アサミ	19:40-20:40 0 yoga コンディ 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 yogaサンサル ミキティ	21:00-22:00 夜のリセットyoga ユキナ 常温	21:00-22:00 0 yoga コンディ アサミ	21:00-22:00 0 yogaベーシック アサミ			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								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。

	12/10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 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 0 朝yoga 常温 ミキティ	9:00-10:00 0 朝yoga 常温 アサミ	09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:30-11:30 0 yoga ボディ ヒロミ	10:30-11:30 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:30-11:30 体幹ヨガ フクコ	10:30-11:30 0 yoga コンディ サヤカ	10:30-11:30 脂肪燃烧ヨガ ユキナ	10:20-11:35 0 yoga 骨盤 ミキティ	10:20-11:20 0 yoga PLUS アサミ	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 0 yoga コンディ アサミ	12:00-13:00 0 yoga PLUS ミキティ	12:00-13:00 0 yoga 骨盤 ミキティ	12:00-13:00 0 yoga 脚線美 ミキティ	12:00-13:00 0 yoga コンディ ヒロミ	12:00-13:00 0 yoga コンディ サヤカ	11:40-12:40 0 yoga ボディ ミキティ	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30-14:30 0 yogaベーシック ヒロミ	13:30-14:30 胸を開くヨガ ノリコ 常温		13:30-14:30 0 yogaベーシック アサミ	13:30-14:45 0 yoga PLUS アサミ	13:20-14:35 0 yoga PLUS アサミ	13:00-14:00 0 yoga コンディ アサミ	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						15:00-16:00 0 yoga 脚線美 ミキティ	14:20-15:35 0 yogaサンサル ミキティ	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30						16:20-17:20 0 yogaベーシック アサミ	16:00-17:00 リンパヨガ セイコ	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 0 yoga PLUS アサミ	18:20-19:20 0 yogaベーシック ヒロミ	18:20-19:20 0 yoga ボディ ミキティ	18:20-19:20 0 yoga コア ミキティ	18:20-19:20 コア&ストレッチ リサコ			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40-20:40 0 yoga コンディ アサミ	19:40-20:40 0 yoga 骨盤 ミキティ	19:40-20:40 0 yoga PLUS ミキティ	19:40-20:40 0 yogaベーシック アサミ	19:40-20:40 0 yoga コンディ 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 yogaサンサル ミキティ	21:00-22:00 夜のリセットyoga ユキナ 常温	21:00-22:00 0 yoga コンディ アサミ	21:00-22:00 0 yogaベーシック アサミ			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								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。

	12/17月	18火	19水	20木	21金	22土	23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	9:00-10:00	09:00
09:30						0 朝yoga 常温	0 朝yoga 常温	09:30
10:00						ミキティ	アサミ	10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:20-11:35	10:20-11:20	10:30
11:00	0 yoga ボディ	美・姿勢ヨガ	体幹ヨガ	0 yoga コンディ	脂肪燃烧ヨガ	0 yoga 骨盤	0 yoga PLUS	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	フクコ	サヤカ	ユキナ	ミキティ	アサミ	11:30
12:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	11:40-12:40	12:00
12:30	0 yoga コンディ	0 yoga PLUS	0 yoga 骨盤	0 yoga 脚線美	0 yoga コンディ	0 yoga コンディ	0 yoga ボディ	12:30
13:00	アサミ	ミキティ	ミキティ	ミキティ	ヒロミ	サヤカ	ミキティ	13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30		13:30-14:30	13:30-14:45	13:20-14:35	13:00-14:00	13:30
14:00	0 yogaベーシック	胸を開くヨガ		0 yogaベーシック	0 yoga PLUS	0 yoga PLUS	0 yoga コンディ	14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		アサミ	アサミ	アサミ	アサミ	14:30
15:00						15:00-16:00	14:20-15:35	15:00
15:30						0 yoga 脚線美	0 yogaサンサル	15:30
16:00						ミキティ	ミキティ	16:00
16:30						16:20-17:20	16:00-17:00	16:30
17:00						0 yogaベーシック	リンパヨガ	17:00
17:30						アサミ	セイコ	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20			18:00
18:30	0 yoga PLUS	0 yogaベーシック	0 yoga ボディ	0 yoga コア	コア&ストレッチ			18:30
19:00	アサミ	ヒロミ	ミキティ	ミキティ	リサコ			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 yoga コンディ	0 yoga 骨盤	0 yoga PLUS	0 yogaベーシック	0 yoga コンディ			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	0 yogaサンサル	夜のリセットyoga	0 yoga コンディ	0 yogaベーシック			21:30
22:00	ユキナ 常温	ミキティ	ユキナ 常温	アサミ	アサミ			22:00
22:30								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。

	12/24月	25火	26水	27木	28金	29土	30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		09:00
09:30						0 朝yoga 常温		09:30
10:00	10:00-11:00					ミキティ		10:00
10:30	0 yoga ボディ	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:20-11:35		10:30
11:00	ヒロミ	美・姿勢ヨガ	体幹ヨガ	0 yoga コンディ	脂肪燃烧ヨガ	0 yoga 骨盤		11:00
11:30	11:20-12:20	ヒロミ	フクコ	サヤカ	ユキナ	ミキティ		11:30
12:00	コア&ストレッチ	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00		12:00
12:30	リサコ	0 yoga PLUS	0 yoga 骨盤	0 yoga 脚線美	0 yoga コンディ	0 yoga コンディ		12:30
13:00	12:40-13:40	ミキティ	ミキティ	ミキティ	ミキティ	サヤカ		13:00
13:30	0 yogaベーシック	13:30-14:30		13:30-14:30	13:30-14:45	13:20-14:35		13:30
14:00	アサミ	胸を開くヨガ		0 yogaベーシック	0 yoga PLUS	0 yoga PLUS		14:00
14:30	14:00-15:00	ノリコ 常温		アサミ	アサミ	アサミ		14:30
15:00	0 yoga コンディ					15:00-16:00		15:00
15:30	アサミ					0 yoga 脚線美		15:30
16:00	15:20-16:20					ミキティ		16:00
16:30	リンパヨガ				17:00-18:00	16:20-17:20		16:30
17:00	セイコ				0 yogaベーシック	0 yogaベーシック		17:00
17:30	16:40-17:55				ミキティ	アサミ		17:30
18:00	0 yoga PLUS	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20			18:00
18:30	アサミ	0 yogaベーシック	0 yoga ボディ	0 yoga コア	コア&ストレッチ			18:30
19:00		ヒロミ	ミキティ	ミキティ	リサコ			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 yoga 骨盤	0 yoga PLUS	0 yogaベーシック	0 yoga コンディ			20:00
20:30		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
21:30		0 yogaサンサル	夜のリセットyoga	0 yoga コンディ	0 yogaベーシック			21:30
22:00		ミキティ	ユキナ 常温	アサミ	アサミ			22:00
22:30								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。