



	7/23 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							8:30-9:30	08:30
09:00							0 朝yoga 常温	09:00
09:30							ミキティ	09:30
10:00						10:00-11:15	9:50-10:50	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 骨盤調整	0 ベーシック	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	ミキティ	アサミ	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	サヤカ	ユキナ	11:35-12:35	11:10-12:10	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	0 コンディショニング	12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	体幹ヨガ	0 ボディメイク	0 ベーシック	サヤカ	アサミ	12:30
13:00	アサミ	ミキティ	フクコ	ミキティ	アサミ	13:00-14:15	12:30-13:30	13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30		13:30-14:30	13:30-14:30	0 コンディPLUS	0 ボディメイク	13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		0 コンディPLUS	0 コンディショニング	ミキティ	ミキティ	14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		アサミ	ヒロミ	14:35-15:35	13:50-15:05	14:30
15:00						腸活ドトックスヨガ	0 サンサルテーション	15:00
15:30						ハルコ	ミキティ	15:30
16:00						16:00-17:00	常温	16:00
16:30			17:00-18:00			ゆるヨガ	15:30-16:30	16:30
17:00			0 ベーシック			ハルコ 常温	インターンクラス	17:00
17:30			ミキティ				アヤ	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 コンディPLUS	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整	コア&ストレッチ			18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	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 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	0 コンディショニング	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	アサミ	アサミ			22:00
22:30								22:30
23:00			22:30 Close					23:00

インストラクター養成講座の卒業生クラスです☆ 

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。

	7/30 月	31 火	8/1 水	2 木	3 金	4 土	5 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							8:30-9:30	08:30
09:00							0 朝yoga 常温	09:00
09:30							ミキティ	09:30
10:00						10:00-11:15	9:50-10:50	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 骨盤調整	0 ベーシック	10:30
11:00	体幹ヨガ	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	ミキティ	アサミ	11:00
11:30	フクコ 代行	ヒロミ	アサミ	サヤカ	ユキナ	11:35-12:35	11:10-12:10	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	0 コンディショニング	12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	体幹ヨガ	0 ボディメイク	0 ベーシック	サヤカ	アサミ	12:30
13:00	アサミ	ミキティ	フクコ	ミキティ	アサミ	13:00-14:15	12:30-13:30	13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30		13:30-14:30	13:30-14:30	0 コンディPLUS	0 ボディメイク	13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		0 コンディPLUS	0 コンディショニング	ミキティ	ミキティ	14:00
14:30	サヤカ 代行	ノリコ 常温		アサミ	ヒロミ	14:35-15:35	13:50-15:05	14:30
15:00						腸活ドトックスヨガ	0 サンサルテーション	15:00
15:30						ハルコ	ミキティ	15:30
16:00						16:00-17:00	常温	16:00
16:30			17:00-18:00			ゆるヨガ	15:30-16:30	16:30
17:00			0 ベーシック			ハルコ 常温	オフィスワークの方の為	17:00
17:30			ミキティ				のヨガ カナコ・M	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 コンディPLUS	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整	コア&ストレッチ			18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	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 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	ストレッチボール×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 Door Close					23:00

インストラクター養成講座の卒業生クラスです☆ 

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。

	8/6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30			7:00-8:00 0 朝yoga 常温 アサミ					07:30
08:00								08:00
08:30						8:30-9:30 0 朝yoga 常温 ミキティ	8:30-9:30 0 朝yoga 常温 アサミ	08:30
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00						10:00-11:15 0 骨盤調整 ミキティ	9:50-10:50 0 ベーシック アサミ	10:00
10:30	10:30-11:30 0 ボディメイク ヒロミ	10:30-11:30 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:30-11:30 0 ベーシック アサミ	10:30-11:30 0 コンディショニング サヤカ	10:30-11:30 ヨガフロー ユキナ	11:35-12:35 0 コンディショニング サヤカ	11:10-12:10 0 ボディメイク ミキティ	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 0 ベーシック アサミ	12:00-13:00 0 コンディPLUS ミキティ	12:00-13:00 体幹ヨガ フクコ	12:00-13:00 0 ボディメイク ミキティ	12:00-13:00 0 ベーシック アサミ	13:00-14:15 0 コンディPLUS アサミ	12:30-13:30 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 0 コンディショニング ヒロミ	13:30-14:30 胸を開くヨガ ノリコ 常温		13:30-14:30 0 コンディPLUS アサミ	13:30-14:30 0 コンディショニング ヒロミ	14:35-15:35 腸活デトックスヨガ ハルコ	13:50-15:05 0 サンサルテーション ミキティ 常温	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00						16:00-17:00 ゆるヨガ ハルコ 常温	15:30-16:30 totonoeeruヨガ カツヤ	16:00
16:30			17:00-18:00 0 ベーシック ミキティ			17:20-18:35 0 コンディショニング 特別ver75分 アサミ		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 0 コンディPLUS アサミ	18:20-19:20 0 脚線美 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 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 コンディショニング アサミ	19:40-20:40 0 骨盤調整 ミキティ	19:40-20:40 0 コンディPLUS ミキティ	19:40-20:40 0 ベーシック アサミ	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 ゆるヨガ ハルコ 常温	21:00-22:00 夜のリセットyoga ユキナ 常温	21:00-22:00 ストレッチボール×ヨガ カズキ 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								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。

	8/13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30						8:30-9:30 0 朝yoga 常温 MAKOTO	8:30-9:30 0 朝yoga 常温 ミキティ	08:30
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00						10:00-11:15 0 骨盤調整 ミキティ	9:50-10:50 0 ベーシック アサミ	10:00
10:30				10:30-11:30 0 コンディショニング サヤカ	10:30-11:30 ヨガフロー ユキナ	11:35-12:35 0 コンディショニング サヤカ	11:10-12:10 0 コンディショニング アサミ	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00				12:00-13:00 0 ボディメイク ミキティ	12:00-13:00 0 ベーシック アサミ	13:00-14:15 0 コンディPLUS アサミ	12:30-13:30 0 ボディメイク ミキティ	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30				13:30-14:30 0 コンディPLUS アサミ	13:30-14:30 0 コンディショニング ヒロミ	14:35-15:35 腸活デトックスヨガ ハルコ	13:50-15:05 0 サンサルテーション ミキティ 常温	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						15:00-16:15 0 サンサルテーション ミキティ 常温	15:30-16:30 ヤムナ® MAKOTO	15:00
15:30								15:30
16:00						16:00-17:00 ゆるヨガ ハルコ 常温		16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30						17:20-18:20 TT後フォロー② MAKOTO		17:30
18:00				18:20-19:20 0 骨盤調整 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 ベーシック アサミ	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 ストレッチボール×ヨガ カズキ 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								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。

	8/20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 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							8:30-9:30	08:30
09:00							0 朝yoga 常温	09:00
09:30							ミキティ	09:30
10:00								10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:00-11:15	9:50-10:50	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 ベーシック	11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	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	11:35-12:35	11:10-12:10	12:00
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	体幹ヨガ	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	フクコ	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	13:30-14:30	13:00-14:15	12:30-13:30	13:30
14:00	0 コンディショニング	胸を開くヨガ		0 コンディPLUS	0 コンディショニング	0 コンディPLUS	0 ボディメイク	14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		アサミ	ヒロミ	ミキティ	ミキティ	14:30
15:00							13:50-15:05	15:00
15:30							0 サンサルテーション	15:30
16:00							ミキティ	16:00
16:30			17:00-18:00				常温	16:30
17:00			0 ベーシック			16:00-17:00	15:30-16:30	17:00
17:30			ミキティ			ゆるヨガ	インターンクラス	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20	ハルコ 常温	ユリナ	18:00
18:30	0 コンディPLUS	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整	コア&ストレッチ			18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	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 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	ストレッチボール×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 Door 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。

インストラクター養成
講座の卒業生
クラスです☆

	8/27 月	28 火	29 水	30 木	31 金			
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	10:30-11:30			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	ヨガフロー			11:00
11:30	ヒロミ	ヒロミ	アサミ	サヤカ	ユキナ			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
12:30	0 ベーシック	0 コンディPLUS	体幹ヨガ	0 ボディメイク	0 ベーシック			12:30
13:00	アサミ	ミキティ	フクコ	ミキティ	アサミ			13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30		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		0 コンディPLUS	0 コンディショニング			14:00
14:30	ヒロミ	ノリコ 常温		アサミ	ヒロミ			14:30
15:00								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	18:20-19:20			18:00
18:30	0 コンディPLUS	0 脚線美	0 ボディメイク	0 骨盤調整	コア&ストレッチ			18:30
19:00	アサミ	ミキティ	ヒロミ	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 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	ストレッチボール×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 Door 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。

※スタジオゼロのオリジナル
クラスは 0 が付いています。