

	3/30 月	31 火	4/1 水	2 木	3 金	4 土	5 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	0 朝yoga 常温 ミキ	09:00
09:30								09:30
10:00	10:15-11:15 0 朝yoga 常温 アサミ 代行	10:15-11:15 0 yoga ボディ ミキ 代行	10:15-11:15 体幹ヨガ フクコ 常温	10:15-11:15 0 yoga コンディ ミキ	10:15-11:15 ☆ 0 朝yoga 常温 MAKOTO	10:20-11:20 コア&ストレッチ リサコ	10:20-11:20 0 yogaベーシック ミキ	10:00
10:30								10:30
11:00	11:30-12:45 0 yoga コンディ アサミ 代行	11:30-12:30 0 yogaベーシック ミキ	11:30-12:30 リラックスヨガ フクコ 常温	11:30-12:45 0yoga リストラティブ ミキ 常温	11:30-12:30 0 yogaベーシック ヒロミ	11:40-12:55 0 yoga コンディ アサミ	11:40-12:40 0 yoga コンディ カナコ	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		13:30-14:30 胸を開くヨガ ノリコ 常温		13:30-14:30 女性の為のヨガ アヤ 常温		13:10-14:10 0 yoga PLUS アサミ	13:00-14:15 0 yogaサンサル ミキ	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						14:30-15:30 インストラクター 養成講座 体験会&説明会 MAKOTO	14:35-15:35 ピラティス シオリ 常温	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			16:00-17:15 疲労回復ヨガ ミキ 常温		16:00-17:15 ☆ 0 yoga コンディ MAKOTO	16:00-17:00 前フォローWS③ MAKOTO	15:55-16:55 リンパヨガ セイコ 常温	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:30-19:30 0 yogaサンサル ミキ	18:30-19:30 0 yoga コンディ ミキ	18:30-19:30 0 yogaベーシック ミキ	18:30-19:30 0 yoga ボディ ヒロミ	18:30-19:30 ☆ 0 yoga PLUS MAKOTO			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	19:45-20:45 0 yogaベーシック ミキ	19:45-20:45 0 yoga 骨盤 MAKOTO	19:45-20:45 0 yoga 脚線美 ミキ	19:45-20:45 ☆ Yamuna® MAKOTO	19:45-20:45 ☆ 0 yogaベーシック MAKOTO			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ	21:00-22:00 ヨガニドラー アヤ 常温	21:00-22:00 ☆ 夜ヨガ MAKOTO 常温	21:00-22:00 リラックスストレッチ レイナ 常温	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ			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。

	4/6 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								07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00						9:00-10:00 0 朝yoga 常温 ミキ	9:00-10:00 0 朝yoga 常温 ミキ	09:00
09:30								09:30
10:00	10:15-11:15 0 yoga ボディ ヒロミ	10:15-11:15 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:15-11:15 体幹ヨガ フクコ 常温	10:15-11:15 0 朝yoga 常温 ミキ	10:15-11:15 0 yoga コンディ サヤカ	10:20-11:20 コア&ストレッチ リサコ	10:20-11:20 0 yogaベーシック ミキ	10:00
10:30								10:30
11:00	11:30-12:45 0 yoga コンディ ヒロミ	11:30-12:30 0 yogaベーシック ミキ	11:30-12:30 リラックスヨガ フクコ 常温	11:30-12:45 0 yoga 骨盤 ミキ	11:30-12:30 0 yogaベーシック ヒロミ	11:40-12:55 0 yoga コンディ アサミ	11:40-12:40 0 yoga コンディ カナコ	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		13:30-14:30 胸を開くヨガ ノリコ 常温		13:30-14:30 女性の為のヨガ アヤ 常温		13:10-14:10 0 yoga PLUS アサミ	13:00-14:15 0 yogaサンサル ミキ	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						14:30-15:45 0 yoga 骨盤 ミキ	14:35-15:35 ピラティス シオリ 常温	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30			16:00-17:15 0 yoga コンディ ミキ			16:00-17:00 0 yogaベーシック アサミ	15:55-16:55 女性の為のヨガ アヤ 常温	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:30-19:30 0 yogaサンサル ミキ	18:30-19:30 0 yoga コンディ サヤカ	18:30-19:30 0 yogaベーシック ミキ	18:30-19:30 0 yoga ボディ ヒロミ	18:30-19:30 0 yoga PLUS アサミ			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	19:45-20:45 0 yogaベーシック ミキ	19:45-20:45 0 yoga 骨盤 ミキ	19:45-20:45 0 yoga PLUS ミキ	19:45-20:45 0 yoga コンディ カナコ	19:45-20:45 0 yogaベーシック アサミ			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ	21:00-22:00 疲労回復ヨガ ミキ 常温	21:00-22:00 ヨガニドラー アヤ 常温	21:00-22:00 リラックスストレッチ レイナ 常温	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ			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。

	4/13 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								08:30
09:00						9:00-10:00 0 朝yoga 常温 ミキ	9:00-10:00 0 朝yoga 常温 ミキ	09:00
09:30								09:30
10:00	10:15-11:15 0 yogaベーシック ヒロミ	10:15-11:15 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:15-11:15 体幹ヨガ フクコ 常温	10:15-11:15 0 朝yoga 常温 ミキ	10:15-11:15 0 yoga コンディ サヤカ	10:20-11:20 コア&ストレッチ リサコ	10:20-11:20 0 yogaベーシック ミキ	10:00
10:30								10:30
11:00	11:30-12:45 0 yoga コンディ ヒロミ	11:30-12:30 0 yogaベーシック ミキ	11:30-12:30 リラクソヨガ フクコ 常温	11:30-12:45 0yoga リストラティブ ミキ 常温	11:30-12:30 0 yogaベーシック ヒロミ	11:40-12:55 0 yoga コンディ アサミ	11:40-12:40 0 yoga コンディ ヒロミ	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		13:30-14:30 胸を開くヨガ ノリコ 常温		13:30-14:30 女性の為のヨガ アヤ 常温		13:10-14:10 0 yoga PLUS アサミ	13:00-14:15 0 yogaサンサル ミキ	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30						14:30-15:45 0 yoga 骨盤 ミキ	14:35-15:35 ピラティス シオリ 常温	15:30
16:00								16:00
16:30			16:00-17:15 ストレッチポールヨガ ミキ			16:00-17:00 0 yogaベーシック アサミ	15:55-16:55 リンパヨガ セイコ 常温	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:30-19:30 0 yogaサンサル ミキ	18:30-19:30 0 yoga コンディ サヤカ	18:30-19:30 0 yogaベーシック ミキ	18:30-19:30 0 yoga ボディ ヒロミ	18:30-19:30 0 yoga PLUS アサミ			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	19:45-20:45 0 yogaベーシック ミキ	19:45-20:45 0 yoga 骨盤 ミキ	19:45-20:45 0 yoga 脚線美 ミキ	19:45-20:45 0 yoga コンディ カナコ	19:45-20:45 0 yogaベーシック アサミ			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ	21:00-22:00 疲労回復ヨガ ミキ 常温	21:00-22:00 ヨガニドラー アヤ 常温	21:00-22:00 リラクソストレッチ レイナ 常温	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ			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。

	4/20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 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	9:00-10:00 0 朝yoga 常温 ミキ	09:00
09:30								09:30
10:00	10:15-11:15 0 yoga ボディ ヒロミ	10:15-11:15 美・姿勢ヨガ ヒロミ	10:15-11:15 体幹ヨガ フクコ 常温	10:15-11:15 0 朝yoga 常温 ミキ	10:15-11:15 0 yoga コンディ サヤカ	10:20-11:20 コア&ストレッチ リサコ	10:20-11:20 0 yogaベーシック ミキ	10:00
10:30								10:30
11:00	11:30-12:45 0 yoga コンディ ヒロミ	11:30-12:30 0 yogaベーシック ミキ	11:30-12:30 リラクソヨガ フクコ 常温	11:30-12:45 0 yoga 骨盤 ミキ	11:30-12:30 0 yogaベーシック ヒロミ	11:40-12:55 0 yoga コンディ アサミ	11:40-12:40 0 yoga コンディ ヒロミ	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		13:30-14:30 胸を開くヨガ ノリコ 常温		13:30-14:30 女性の為のヨガ アヤ 常温		13:10-14:10 0 yoga PLUS アサミ	13:00-14:15 0 yogaサンサル ミキ	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30						14:30-15:45 0 yoga 骨盤 ミキ	14:35-15:35 ピラティス シオリ 常温	15:30
16:00								16:00
16:30			16:00-17:15 疲労回復ヨガ ミキ 常温			16:00-17:00 0 yogaベーシック アサミ	15:55-16:55 女性の為のヨガ アヤ 常温	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:30-19:30 0 yogaサンサル ミキ	18:30-19:30 0 yoga コンディ サヤカ	18:30-19:30 0 yogaベーシック ミキ	18:30-19:30 0 yoga ボディ ヒロミ	18:30-19:30 0 yoga PLUS アサミ			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	19:45-20:45 0 yogaベーシック ミキ	19:45-20:45 0 yoga 骨盤 ミキ	19:45-20:45 0 yoga PLUS ミキ	19:45-20:45 0 yoga コンディ カナコ	19:45-20:45 0 yogaベーシック アサミ			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ	21:00-22:00 疲労回復ヨガ ミキ 常温	21:00-22:00 ヨガニドラー アヤ 常温	21:00-22:00 リラクソストレッチ レイナ 常温	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ			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。

	4/27 月	28 火	29 水	30 木				
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								09:00
09:30								09:30
10:00	10:15-11:15	10:15-11:15	10:00-11:00	10:15-11:15				10:00
10:30	0 yogaベーシック ヒロミ	美・姿勢ヨガ ヒロミ	0 朝yoga 常温 ミキ	0 朝yoga 常温 ミキ				10:30
11:00								11:00
11:30	11:30-12:45	11:30-12:30	11:15-12:15	11:30-12:45				11:30
12:00	0 yoga コンディ ヒロミ	0 yogaベーシック ミキ	体幹ヨガ フクコ 常温	0yoga リストラティブ ミキ 常温				12:00
12:30			12:30-13:45					12:30
13:00			0 yoga コンディ ミキ	13:30-14:30				13:00
13:30		13:30-14:30		女性のためのヨガ アヤ 常温				13:30
14:00		胸を開くヨガ ノリコ 常温	14:00-15:00					14:00
14:30			リンパヨガ セイコ 常温					14:30
15:00			15:15-16:30					15:00
15:30			疲労回復ヨガ ミキ 常温					15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	18:30-19:30	18:30-19:30		18:30-19:30				18:30
19:00	0 yogaサンサル ミキ	0 yoga コンディ サヤカ		0 yoga ボディ ヒロミ				19:00
19:30								19:30
20:00	19:45-20:45	19:45-20:45		19:45-20:45				20:00
20:30	0 yogaベーシック ミキ	0 yoga 骨盤 ミキ		0 yoga コンディ カナコ				20:30
21:00								21:00
21:30	21:00-22:00	21:00-22:00		21:00-22:00				21:30
22:00	0 yoga コンディ カナコ	疲労回復ヨガ ミキ 常温		リラックスストレッチ レイナ 常温				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。