

YODA週間スケジュール

すべてのクラスをひと目で。ヨガ、ダンス、ボディケア、キッズクラスなど、毎週のスケジュールを簡単にご覧いただけます。
ご自身の興味や運動強度に合った、最適な時間帯とクラスを見つけてください。

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|--|--|--|--|---|---|
| 7 am | | | | | | | |
| 8 am | 8:00-9:30 スタジオ レンタル | 8:00-19:00 スタジオ レンタル | 8:00-13:30 スタジオ レンタル | 8:00-16:30 スタジオ レンタル | | | 8:30-9:30 朝のヨガ Zhenya Golovanova *** |
| 9 am | | | | | 9:00-10:15 女性 ヨガ Zhenya Golovanova * | 9:00-10:30 パワー ハタ Zhenya Golovanova **** | |
| 10 am | 10:00-11:15 サルサ (NEW!) Victor Hernandez | | | | | | 10:00-11:15 基本 ヨガ Zhenya Golovanova ** |
| 11 am | | | | | 10:30-11:45 基本 ヨガ Zhenya Golovanova ** | 10:45-12:00 リラックス ヨガ Zhenya Golovanova * | |
| 12 pm | 12:00-22:00 スタジオ レンタル | | | | | | 12:00-13:30 スタジオ レンタル |
| 1 pm | | | | | 12:30-18:30 スタジオ レンタル | 12:30-15:30 スタジオ レンタル | |
| 2 pm | | | 14:00-15:15 バディ バレエ Zhenya Mikhailitsyna ** | | | | 14:00-14:45 キッズ ヒップホップ Takagi Koharu ** |
| 3 pm | | | | | | | 15:00-16:15 ヒップホップ Takagi Koharu **** |
| 4 pm | | | 15:30-16:45 コンテンポラリー Zhenya Mikhailitsyna **** | | | 16:00-16:45 キッズ ヨガ Zhenya Golovanova ** | |
| 5 pm | | | 17:00-18:30 スタジオ レンタル | 17:00-17:45 キッズ コンテンポラリー Zhenya Mikhailitsyna ** | | | 17:00-22:00 スタジオ レンタル |
| 6 pm | | | | | 18:30-19:45 コンテンポラリー Zhenya Mikhailitsyna **** | 18:30-19:45 インターバル トレーニング Zhenya Mikhailitsyna **** | |
| 7 pm | | | 19:00-20:30 ヴィンヤ サヨガ Marko Đurić **** | | | | |
| 8 pm | | 19:30-21:00 アフターワーク ヨガ Zhenya Golovanova * | | 20:00-21:15 ハイヒール ダンス Zhenya Mikhailitsyna ** | 19:30-21:00 ハタ ヨガ Zhenya Golovanova **** | 20:00-21:15 コンテンポラリー Zhenya Mikhailitsyna **** | |
| 9 pm | | | | | | | |
| 10 pm | | | | | | | |
| 11 pm | | | | | | | |