

8月スケジュール 浅草・蔵前スタジオ

営業時間

平日 9:30~22:00
土日祝 8:15~17:00

※毎週水曜日は休館日です。

運動量小クラス ★ 運動量小～中クラス ★★
運動量中クラス ★★ 運動量大クラス ★★★

月	火	水	木	金	土	日
4,11,18,25	5,12,19,26		7,14,21,28	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	3,10,17,24,31
10:00-11:15 アロマヨガ★ KAORI	10:00-11:15 5日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ 19日 バンドフローヨガ★ KAZUNE 26日 ホイールビギナー★ KAZUNE		10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ EMI	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★ 9日 ホイールビギナー★ 16日 バンドフローヨガ★★ KAYOKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ 3日 Yuki 17日 ミキ 24,31日 KAZUNE 10日 バンドフローヨガ★ NAO
11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ ミキ 18日 エアフローヨガ★★ 25日 エアフローヨガ★★ KAORI	11:45-12:45 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO		11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 14日 エアリストラティブYin flow★ 21日 ホイールビギナー★ KAE	11:45-13:45 1日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★ 15,29日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU	11:50-13:05 ピラティス★★ 23日 バンド&ピラティス★★ KAZUNE 2日 エアリストラティブYin flow★ アヤ 30日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ	11:50-13:05 3日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ HIKARU 10,17日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO 24日 ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪 31日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ
	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO		15:00-16:00 7日 ヴィンヤサフローヨガ★ 28日 バンドフローヨガ★ KAZUNE	11:45~13:00 8日 バンドフローヨガ★ KAZUNE 22日 ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUNE	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ 9,16,日 サヤカ 23日 NANO 2日 ヴィンヤサフローヨガ★ AKKO 30日 バンドフローヨガ★★ サヤカ	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO
8日(月) 8:35-9:35 朝ヨガ★ SAYAKA 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ SAYAKA 11:40-12:55 バンド&ピラティス★★ KAZUNE			18:30-19:45 7,21日 ビギナーベーシックピラティス★ 28日 ホイールビギナー★ KAZUNE 14日 ベーシックヨガ★ 由布子	18:30-19:45 1,15,29日 エアリストラティブYin flow★ YUMIKO 8日 ホイールビギナー★ Chisato 22日 アロマヨガ★ KAORI	15:10-16:25 アロマヨガ★ サヤカ 23日 ホイールビギナー★ NANO	15:10-16:25 3日 エアフローヨガ★★ 17,31日 エアリストラティブYin flow★ YUMIKO 10日 ホイールビギナー★ 24日 エアリストラティブYin flow★ アヤ
18:30-19:45 ギアゾーンビギナー★ 4日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAYAKA	18:30-19:45 5,19日 エアフローヨガ★★ 26日 エアリストラティブYin flow★ ユミ		20:10-21:25 7日 バンド&ピラティス★★ 21日 りらっくすヨガ★ 28日 エアフローヨガ★★ KAZUNE 14日 エアフローヨガ★ 由布子	20:10-21:25 1,15,29日 ピラティス&ストレッチ★ YUMIKO 8日 エアフローヨガ★★ ミキ 22日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ	16:45-17:45 9,16,23日 エアフローヨガ★★★ KAZUNE	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ SAYAKA	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ					

通常会 様
妊婦さん

休
館
日



<定員>■通常ヨガ／ピラティス → 25名 ■ホイールヨガ→21名 ■エアフローヨガ → 12名