

9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
運動量中クラス
運動量小～中クラス
運動量大クラス

月	火	水	木	金	土	日
1,8,15,22,29	2,9,16,23,30		4,11,18,25	5,12,19,26	6,13,20,27	7,14,21,28
10:00-11:15 アロマヨガ★ KAORI 8日 ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUNE	10:00-11:15 2日 やさしいエアフローヨガ★ 9日 バンドフロローヨガ★ 16日 エアフロローヨガ★ 30日 りらくすヨガ★ KAZUNE	9日15日(月) 敬老の日 8:35-9:35 朝ヨガ★ KAZUNE 10:00-11:15 バンド&ピラティス★★ KAZUNE 11:40-12:55 ホィールヨガ★★ NAO 13:20-14:35 ギアゾーンヨガビギナー★ NAO 通常会員様 妊婦さん	10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE 11:45-13:00 エアフロローヨガ★ 11日 エアリストラティブYin flow★ 18日 ホィールビギナー★ KAE	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ EMI 19日 バンドフロローヨガ★★ ミキ 11:45-13:45 12日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 11:45-13:30 5日 ホィール★★★★ 26日 バンドフロローヨガ★★★ SHU 11:45-13:00 19日 やさしいエアフロローヨガ★ ミキ	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★ 13日 ホィールビギナー★ 20日 バンドフロローヨガ★★ KAYOKO 11:50-13:05 ピラティス★★ 27日 バンド&ピラティス★★ KAZUNE 13:35-14:50 エアフロローヨガ★★ サヤカ 6日 エアリストラティブYin flow★ アヤ 15:10-16:25 アロマヨガ★ サヤカ 6日 ギアゾーンヨガビギナー★ HIKARU 16:45-17:45 6,27日 エアフロローヨガ★★★ KAZUNE	10:05-11:20 エアフロローヨガ★★ 7日 Yuki 28日 KAZUNE 14,21日 バンドフロローヨガ★★ NAO 11:50-13:05 7日 バンドフロロー&ギアゾーンヨガビギナー★ HIKARU 14,21日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO 28日 ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪 13:35-14:50 ピラティス★★★★ YUMIKO 7日 バンド&ピラティス★★ KAZUNE 15:10-16:25 エアフロローヨガ★★ 7日 KAZUNE 21日 YUMIKO 14日 ホィールヨガビギナー★ アヤ 28日 エアリストラティブYin flow★ アヤ
11:45-13:00 1,29日 エアリストラティブYin flow★ 22日 エアフロローヨガ★ KAORI 8日 りらくすヨガ★ KAZUNE	11:45-12:45 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO 13:10-14:10 お子様と参加 通常会員様 産後ヨガ★ NOBUKO	休日	15:00-16:00 11日 バンドフロローヨガ★ 18日 ヴィンヤサフロローヨガ★ KAZUNE	18:30-19:45 4日 ビギナーベーシックピラティス★ 11日 ヴィンヤサフロローヨガ★ 18日 バンドフロローヨガ★★ 25日 ホィールヨガビギナー★ KAZUNE	18:30-19:45 5,19日 エアリストラティブYin flow★ YUMIKO 12日 エアフロローヨガ★ 由布子 26日 アロマヨガ★ KAORI	18:30-19:45 15:10-16:25 エアフロローヨガ★★ 7日 KAZUNE 21日 YUMIKO 14日 ホィールヨガビギナー★ アヤ 28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★ 1日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAYAKA	18:30-19:45 2,16日 エアフロローヨガ★★ 9,30日 エアリストラティブYin flow★ ユミ	9日23日(火) 秋分の日 8:35-9:35 朝ヨガ★アヤ 10:00-11:15 骨盤調整ヨガ★★ NOBUKO 11:40-12:55 ピラティス&ストレッチ★★ YUMIKO 13:20-14:35 エアリストラティブYin flow★ YUMIKO	20:10-21:25 4日 エアフロローヨガ★ 11日 バンド&ピラティス★★ 18日 やさしいエアフロローヨガ★ 25日 りらくすヨガ★ KAZUNE	20:10-21:25 ピラティス&ストレッチ★★ YUMIKO 12日 ベーシックヨガ★ 由布子	20:10-21:25 エアフロローヨガ★★ SAYAKA	20:10-21:25 フロローヨガ★★★ ユミ

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

太陽礼拝WS
9月13日(土)

