

# 11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
10:00-11:15 11日 ギアゾーンヨガLV. Zero ★ ○18日 ホイールビギナー★ YURIE 25日 りらくすヨガ★ AKKO	▲ 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ KAZUNE 12日 Yuki		10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE	10:00-11:15 ピラティス★★ 1日 ビギナーピラティス&ホイール★ EMI	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★ ○9日 ホイールビギナー★ KAYOKO	▲ 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Yuki 3日 YUMIKO ※10,17日無し
▲ 11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 25日 バンドフローヨガ★★ Yuki	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.3★★★★★ 15日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ SHU	▲ 11:50-13:05 エアフローヨガ★★ Yuki 23日 KAZUNE	11:50-13:05 3日 ヴィンヤサフローヨガ★ HIKARU 10,17日 ヴィンヤサフローヨガ★ Kurumi 24日 ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪
<div data-bbox="107 694 443 906" style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>スポーツの日 4日(月)</b></p> <p>8:35-9:35 朝ヨガ★ KAZUNE 10:00-11:15 バンドフローヨガ★★ KAZUNE 11:40-12:55 エアフローヨガ★ Yuki</p> </div>	<div data-bbox="600 662 779 726" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>通常会員様 妊婦さん</p> </div>	休館日		<div data-bbox="1108 837 1489 1093" style="border: 2px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>身体が硬い人のためのWS 講師:NAO 11月3日(日)</p> </div>	<div data-bbox="600 821 817 901" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>お子様と参加 通常会員様</p> </div>	
8:35-9:35 朝ヨガ★ KAZUNE 10:00-11:15 バンドフローヨガ★★ KAZUNE 11:40-12:55 エアフローヨガ★ Yuki	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO			↓ 11:45-13:00 8日 バンドフローヨガ★★ KAZUNE 22日 ベーシックヨガ★ KAZUNE 29日 エアフローヨガ★ Yuki	13:35-14:50 2,16,30日 ヴィンヤサフローヨガ★★ 9,23日 バンドフローヨガ★★ KAZUNE	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO ※3日無し
11月4日(月)祝日 13:20~15:20 Zone flow Yoga SAYAKA ※1回消化で受講可能					▲ 15:10-16:25 エアフローヨガ★★★ KAZUNE ※23日無し	▲ 15:10-16:25 エアフローヨガ★★ YUMIKO 10,24日 エアリストラティブYin flow★ ※3日無し
18:30-19:45 ギアゾーンビギナー★ SAYAKA	▲ 18:30-19:45 5,19日 エアフローヨガ★★ 12,26日 エアリストラティブYin flow★ ユミ		18:30-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 境井友萌	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 8日 りらくすヨガ★ KAZUNE ○1日 ホイールヨガ★ Chisato 15日 バンドフローヨガ★★ Chisato		<div data-bbox="1809 1098 2110 1289" style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>11月10日(日) 9:30~11:30 太陽礼拝WS ※1回消化で受講可能</p> </div>
▲ 20:10-21:25 エアフローヨガ★★ SAYAKA	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		20:10-21:25 エアフローヨガ★★ KAZUNE 28日 Yuki ○日 ホイールビギナー★ KAZUNE 21日 りらくすヨガ★ KAZUNE	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 1,15日 Chisato 22日 アヤ 8日 エアリストラティブYin flow★ アヤ 29日 りらくすヨガ★ KAZUNE	<div data-bbox="1505 1268 1787 1492" style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>11月23日(土) 15:10~17:10 ☑️ ヨガニードラ 美雪 ※1回消化で受講可能</p> </div>	<div data-bbox="1809 1300 2110 1508" style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>11月17日(日) 9:30~11:30 ☑️ バンドフローヨガ KAZUNE ※1回消化で受講可能</p> </div>