

1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
6.13.20.27	7.14.21.28		2.9.16.23.30	3.10.17.24.31	4.11.18.25	5.12.19.26
10:00-11:15 6日 ベーシックヨガ★KAZUNE 20日 ホイールビギナー★Yuki 27日 バンドフローヨガ★Yuki	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ★★ Yuki 21日 りらくすヨガ★KAZUNE 28日ビギナーベーシックピラティス★KAZUNE		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★★ 10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★★★ 11日ホイールビギナー★ 25日バンドフローヨガ★★ KAYOKO	10:05-11:20 エアフロ-ヨガ★★ Yuki 19日バンドフローヨガ★★★ NAO
11:45-13:00 エアフロ-ヨガ★★ Yuki 6日 ホイールビギナー★ KAZUNE	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-ヨガ★★ 9日 エアリストラティブYin flow★ 23日 ホイールビギナー★ KAE	11:45-13:45 31日 キアゾンヨガLV.3★★★★★ 11:45-13:30 24日 バンドフローヨガ★★★ SHU ↓11:45-13:00 10日バンドフローヨガ★★★Yuki 17日 エアフロ-ヨガ★★★Yuki	11:50-13:05 エアフロ-ヨガ★★ 4日 バンドフローヨガ★★ Yuki	11:50-13:05 5日バンドフロー&キアゾンヨガビギナー★ HIKARU 12.19日ヴィンヤサフロ-ヨガ★ Kurumi 26日 キアゾンヨガビギナー★ SAYAKA
13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO		休館日			13:35-14:50 11.18日バンド&ヴィンヤサフロ-ヨガ★ 25日 りらくすヨガ★ KAZUNE 4日 ピラティス&ストレッチ TAKEC	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO
成人の日 1日(月) 8:35-9:35 朝ヨガ★SAYAKA 10:00-11:15 エアフロ-ヨガ★★★ SAYAKA 11:40-12:55 身体が硬い人ためのヨガ★★NAO 13:20-14:35 バンドフローヨガ★★★NAO	18:30-19:45 14.28日 エアフロ-ヨガ★★ 21日 エアリストラティブYin flow★ ユミ 7日 エアリストラティブYin flow★ アヤ		18:30-19:45 9.16日ビギナーベーシックピラティス★ 23日バンドフロー&ピラティス★★ 30日 りらくすヨガ★ KAZUNE	18:30-19:45 10日 エアフロ-ヨガ★★ KAZUNE 17日 ホイールヨガ★Chisato 24日 りらくすヨガ★ KAZUNE 31日 バンドフローヨガ★★★Chisato	15:10-16:25 11.18日 エアフロ-ヨガ★★ KAZUNE 4日 エアリストラティブYin flow アヤ 25日ホイールビギナー★KAZUNE	15:10-16:25 エアフロ-ヨガ★★ YUMIKO 12日 エアリストラティブYin flow★
18:30-19:45 キアゾンビギナー★ 6日 キアゾンヨガLV.Zero★ SAYAKA	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ SAYAKA		20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ 30日 ホイールビギナー★ KAZUNE	20:10-21:25 17.31日 キアゾンヨガビギナー★ Chisato 10日 アヤ 24日 エアリストラティブYin flow★ アヤ		

通常会員様
妊婦さん
参加OK

お子様と参加
通常会員様
も参加OK

骨盤調整WS
~ゆがみをリセット！軽い日常へ！~
講師: KAZUNE
1月26日(日)
13:35 ~16:35

<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-ヨガ → 12名