

3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
2,9,16,23,30	3,10,17,24,31		5,12,19,26	6,13,20,27	7,14,21,28	1,8,15,22,29
10:00-11:15 ベーシックヨガ★ KAORI 23日 KAZUNE	10:00-11:15 3,17日 やさしいエアフロ-ヨガ★★ 10日 ホイールビギナー★ 24日 ハンドフロ-ヨガ★★ 31日 リラックスヨガ★ KAZUNE		10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ★ 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★★★ 14日 ホイールビギナー★ 21日 ハンドフロ-ヨガ★★★ KAYOKO	10:05-11:20 エアフロ-ヨガ★★ 1日 KAZUNE 29日 momoca 8,15,22日 ハンドフロ-ヨガ★★★NAO
11:45-13:00 2,16,30日 エアリストラティブYin flow★ 9日 エアフロ-ヨガ★★ KAORI 23日 やさしいエアフロ-ヨガ★KAZUNE	11:45-12:45 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO 通常会員様,妊婦さん 参加OK		11:45-13:00 5,26日 エアフロ-ヨガ★★★ 12日 エアリストラティブYin flow★ 19日 ホイールビギナー★ KAE	11:45-13:45 13日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 27日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU	11:50-13:05 ピラティス★★ 28日 ハンド&ピラティス★★★ KAZUNE	11:50-13:05 1日 ハンドフロ-&ギアゾーンヨガビギナー★HIKARU 8日 ギアゾーンヨガビギナー★美雪 15,22日 身体が硬い人のためのヨガ★★★NAO 29日 ヴィンヤサフロ-ヨガ★KAZUNE
13:30-14:45 エアフロ-ヨガ★★ momoca	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO お子様と参加,通常会員様 参加OK			11:45-13:00 6日 ハンドフロ-ヨガ★★KAZUNE	13:35-14:50 エアフロ-ヨガ★★ 7,21日 サヤカ 14,28日 momoca	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO
					15:10-16:25 アロマヨガ★ サヤカ	15:10-16:25 1日 エアリストラティブYin flow★YUMIKO 8日 ホイールヨガビギナー★アヤ 15,29日 エアフロ-ヨガ★★YUMIKO 22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★ 2日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAYAKA	18:30-19:45 3,17,31日 エアフロ-ヨガ★★ 10,24日 エアリストラティブYin flow★ ユミ		18:30-19:45 12日 ベーシックヨガ★ 19日 ハンドフロ-ヨガ★★★ 26日 ホイールビギナー★ KAZUNE 5日 りらっくすヨガ★YUKIE	18:30-19:45 6日 エアフロ-ヨガ★★ momoca 13,27日 ハンドフロ-ヨガ★★★ Eriko	16:45-17:45 7,21,28日 エアフロ-ヨガ★★★★ KAZUNE	
20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ SAYAKA	20:10-21:25 フロ-ヨガ★★★ ユミ		20:10-21:25 12日 やさしいエアフロ-ヨガ★ 19日 エアフロ-ヨガ★★ 26日 りらっくすヨガ★ KAZUNE 5日 エアフロ-ヨガ★★ YUKIE	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.Zero★ 6日 アヤ 13,27日ビギナーベーシックピラティス★ Eriko		

3月20日(金) 春分の日

8:35-9:35 朝ヨガ★ Yuki
10:00-11:15 エアフロ-ヨガ★★Yuki
11:40-12:55 ビギナーベーシックピラティス★ TAKEC
13:20-14:35 ハンドフロ-ヨガ★★ TAKEC

☀️ 太陽礼拝初心者WS
3/14(日) 15:10~17:10
担当
KAZUNE, サヤカ



<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