

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 8:00~18:00

※毎週水曜日は休館日です。 ★ トクラス ★★ 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
1.8.15.22.29	2.16.23.30		4.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28
	9日休館日			7:30-8:30 朝ヨガ ★★★ 美雪	20日 オンライン 8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ KAYOKO	8:35-9:35 ヴィンヤサフローヨガ★ 7日 haruna 14.28日 TOSY 21日 SAYAKA
10:00-11:15 1.22日 ベーシックヨガ★ HAYA 8日 エアフローヨガ★ HAYA 15日 ピラティス★★★ SAORI 29日 ギアゾーンピキナー★ TAKEC	10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ ★ KYOKO		10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE	5日 オンライン 10:00-11:15 ピラティス ★★★ EMI	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★ 13日 ホイールヨガ★ KAYOKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★★★★ KANA
11:45-13:00 8日 オンライン 1日 エアフローヨガ★ HAYA 8日 ベーシックヨガ★ HAYA 15日 エアフローヨガ★ SAORI 22日 エアフローヨガ★ HAYA 29日 エアフローヨガ★ TAKEC	11:45-12:45 16日 オンライン 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ NOBUKO	25日 オンライン 11:45-13:00 4日 エアフローヨガ★★ 25日 ホイールヨガ★ 18日 エアリストラティブYin flow★ KAE	11:30-13:10 12日 ギアゾーンヨガLv.3★★★★★ 19日 ギアゾーンヨガLv.1★★★ 26日 RYT500限定レッスン 11:30-13:10 5日 ギアゾーンヨガ1&2★★★ Masami	11:50-13:05 6日 オンライン 6日 ホイールヨガ★ TOSY 13日 エアフローヨガ★ TOMOKO 20日 ホイールヨガ★ TOSY 27日 エアフローヨガ★ maya	11:50-13:05 7日 オンライン 7日 ベーシックヨガ★ 14日 ホイールヨガ★★★★★ 21日 プラナーナフローヨガ★★★★★ 28日 ホイールヨガ★ KANA	
	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO	休館日		8/11(木) 祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ★ HAYA 10:00-11:15 ヨガニードラ★美幸 11:40-12:55 ヴィンヤサフローヨガ★ HIKARU 13:20-14:35 ピラティス★★★ EMI	13:35-14:50 6日 オンライン 6.13.27日 フローヨガ★ あけみ 20日 ムービングヨガ★★★★ TOSY	13:35-14:50 21日 オンライン ピラティス YUMIKO
			11日 オンライン 18:30-19:45 4日 エアフローヨガ★★ 25日 ベーシックヨガ★ HAYA 18日 エアフローヨガ★ TAKEC	18:30-19:45 5.19日 ピラティス★★★★★ 12.26日 エアフローヨガ★ YUMIKO	15:20-16:20 ビギナーベーシックピラティス★ あけみ	15:10-16:25 7.14.21日 エアフローヨガ★ HAYA 28日 エアフローヨガ★ YUMIKO
18:30-19:45 ギアゾーンヨガピキナー★ MITSUE	18:30-19:45 2.16日 エアフローヨガ★★ 23.30日 エアリストラティブYin flow★ ユミ		18:30-19:45 25日 りらっくすヨガ★ HAYA 4日 ムービングヨガ★★★★ TOSY 18日 ギアゾーンヨガLv.1★ TAKEC	18:30-19:45 5.19日 エアフローヨガ★ 12.26日 ピラティス&ストレッチ★★★ YUMIKO	16:45-17:45 6.13.20日 エアフローヨガ★ HAYA 27日 エアフローヨガ★ MOCO	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 8.29日 ホイールヨガ★ MITSUE	20:10-21:25 フローヨガ ★★★ ユミ					

<定員> ■通常ヨガ/ホイールヨガ/ピラティス → 19名 ■エアフローヨガ → 12名

