

# 5月スケジュール 浅草・蔵前スタジオ



平日 9:30~22:00  
土日祝 8:15~18:00

※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	
1.8.15.22.29	2.9.16.23.30 7:30-8:30 朝ヨガ SAORI ↑2日、30日	休館日	4.11.18.25	5.12.19.26 7:30-8:30 朝ヨガ ★ 美雪 ↑12日、19日、26日	6.13.20.27 8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ KAYOKO	7.14.21.28 8:35-9:35 ギアゾーンビギナー★ SAORI ↑21日 ヴィンヤサフローヨガ★ YU	
10:00-11:15 ベーシックヨガ★ SAORI ↑22日 りらくすヨガ★ TOMOKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 16日 ホイールビギナー★ SAORI		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★★ EMI ↑26日 SAORI	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★★ 13日、27日 ホイールビギナー★ KAYOKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★★★ SAORI ↑21日 無し	
11:45-12:45 ビギナーピラティス★ SAORI	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★★ 18日 ホイールビギナー★ 25日 エアリストラティブYin flow★ KAE	11:30-13:10 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 12日 26日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ SHU 19日 11:45-13:00 エアリストラティブYin flow★ TAKEC	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 13日、27日 エアフローヨガ★★★★ 6日、20日 YU ↑6日 SAORI	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ 7日 美雪 14日 Kurumi 28日 HIKARU ↑21日 無し	
	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO				糸かけ曼荼羅WS ・5月5日(日) 9:00-11:30 担当: KANA 料金: 会員様: 5,500円 非会員: 4,500円	13:35-14:50 フローヨガ★★ YU	13:35-14:50 ピラティス★★★★ YUMIKO
	3日(水) 祝日 ・8:35-9:35 朝ヨガ★ KAE ・10:00-11:15 エアフローヨガ★★ KAE ・11:40-12:55 ベーシックヨガ★ SAYOKO ・13:20-14:35 ホイールヨガ★ SAYOKO			4日(木) 祝日 ・8:35-9:35 朝ヨガ★ MOCO ・10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ★ NOBUKO ・11:40-12:55 エアフローヨガ★★ MITSUE ・13:20-14:35 ギアゾーンLV.1★★★ MITSUE	5日(金) 祝日 ・11:45-13:00 エアフローヨガ★★ SAORI ・13:20-14:35 ヴィンヤサフローヨガ★ YU	15:20-16:20 ビギナーベーシックピラティス★ SAORI ↑20日 ベーシックヨガ★MOCO	15:10-16:25 エアフローヨガ★★ YUMIKO
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ★ SAYAKA	18:30-19:45 2日、16日 エアフローヨガ★★ 9日、23日 エアリストラティブYin flow★ 30日 エアフローヨガ★★★★ ユミ			18:30-19:45 りらくすヨガ★ YU ↑18日 ホイールヨガ★ MITSUE	18:30-19:45 ピラティス★★★★ エアフローヨガ★★ ↑26日 YUMIKO	16:40-17:40 エアフローヨガ★★ YU ↑6日のみ	反り腰猫背のためのWS ・5月21日(日) 10:00-13:00 担当: SAKI 料金: 会員様: 4,000円 非会員: 4,500円
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 フローヨガ★★ YU ↑18日 ギアゾーンヨガ LV.1★★★ MITSUE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ ↑26日 ピラティス&ストレッチ★★★ YUMIKO		

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

