

9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。

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
6-13-27	7-14-21-28		2-9-16-30	3-10-17-24	4-11-18-25	5-12-19-26
	7:30-8:30 朝ヨガ(瞑想含む) ★★ 美雪			7:30-8:30 朝ヨガ ★★ 美雪	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 ★ ARISA
	↑ 28日のみ			↑ 10日のみ		5日 オンライン
10:00-11:15 6.27日ヴィンヤサフローヨガ ★ 13日エアリアルヨガLv.1&2 MITSUE	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	3日 オンライン 10:00-11:15 ピラティス ★ EMI	11日 オンライン 10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★ 11日 ヨガホールLv.1 KAYOKO	10:05-11:20 エアリアルヨガLv.2 KANA
11:45-13:00 6.27日エアリアルヨガLv.1&2 13日ヴィンヤサフローヨガ ★ MITSUE	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 2,16日エアリアルヨガLv.1 9日エアリアルリストラティブヨガ 30日ヨガホールLv.1 KAE	24日 オンライン 11:30-13:10 3日ヴィンヤサフローヨガ ★ ARISA 10日キアソーンヨガLv.1 ★★ 17,24日キアソーンヨガLv.2 ★★★ SHU	11:50-13:05 エアリアルヨガLv.1&2 4-25日 ARISA 11日 MOCO	11:50-13:05 5日ヨガホールLv.1&2 KANA 12日リラックスプラスヨガ ★★ 仁美 19日ベーシックヨガ ★ KANA 26日 ヨガホールLv.1 仁美
			30日 オンライン		18日ヨガホールLv.1&2 TOSY	20日 オンライン
	13:10-14:10 産後ヨガ ★ NOBUKO		13:30-14:30 9日 ヨガニードラ (マタニティ可) MIYON		13:40-14:55 4,11,25日パワーヨガ ★★ あけみ	13:35-14:50 ピラティス ★★ YUMIKO
	↑ 21日エアリアルリストラティブヨガ		↑ 9日のみ		13:35-14:50 18日ムービングヨガ ★★ TOSY	10日 オンライン
9/20(月) 祝日プログラム		休館日	9/23(木) 祝日プログラム		15:20-16:20 ピギナーベーシックピラティス あけみ	15:20-16:20 エアリアルヨガLv.1 ARISA
8:35~9:35 ハタ&リストラティブヨガ★ あけみ 10:00~11:15 ピラティス あけみ 11:40~12:55 フローヨガ★★ ARISA 13:20~14:35 エアリアルヨガLv.1 ARISA 15:00~16:00 ヨガニードラ MIYON			8:35~9:35 朝ヨガ★★ 美雪 10:00~11:15 ヨガホールLv.1 MOCO 11:40~12:55 健やかに過ごすためのヨガ ★ KAE 13:20~14:35 エアリアルリストラティブヨガ KAE			
			↑ 9日のみ			
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★ ARISA	18:30-19:45 14日エアリアルヨガLv.1 7,21日エアリアルヨガLv.1&2 28日エアリアルリストラティブYin flow ユミ		18:30-19:45 2日リラックスヨガ ★ KAHO 9日ヴィンヤサフローヨガ ★ TOSY 16日リフレッシュフローヨガ ★★ KAHO 30日ヴィンヤサフローヨガ ★ ARISA	23日 オンライン 18:30-19:45 ピラティス ★★ YUMIKO	16:40-17:40 エアリアルヨガLv.1 11,18,25日 ARISA	
					↑ 4日は、エアリストラティブNOBUKO	
20:10-21:25 エアリアルヨガ Lv.1 ARISA	20:10-21:25 フローヨガ ★★ ユミ		20:10-21:25 2日リフレッシュフローヨガ ★★ KAHO 9日ヨガホールLv.1&2 TOSY 16日 ハタ&リストラティブヨガ ★ あけみ 30日ムービングヨガ ★★ TOSY			
			9日 オンライン			

<定員> ■通常ヨガ/ヨガホール/ピラティス → 17名 ■エアリアルヨガ → 12名

