

10月スケジュール 浅草・蔵前スタジオ 平日 9:30~22:00 土日祝 8:00~18:00 ※毎週水曜日は休館日です。 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
3.10.17.24.31	4.11.18.25 7:30-8:30 朝ヨガ ★ SAORI ↑11日、18日、25日		6.13.20.27	7.14.21.28 7:30-8:30 朝ヨガ ★ 美雪	15日 オンライン 1.8.15.22.29 8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ KAYOKO	2.9.16.23.30 8:35-9:35 ギアゾーンピキナー★ SAORI
10:00-11:15 ギアゾーンピキナー★ SAORI	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ ○ 11.25日ホイルヨガ★ SAORI		10:00-11:15 健康やかに過ごすためのヨガ★★ KAE	7日 オンライン 7日、21日 10:00-11:15 ピラティス ★★★ EMI	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★ ○ 8.22日ホイルヨガ★ KAYOKO	10:05-11:20 ↑2日 無し 10:05-11:20 エアフローヨガ★★★ SAORI ○ 2.16.30日ホイルヨガ★
11:45-12:45 24日 オンライン ピキナーピラティス ★ SAORI	11:45-12:45 18日 オンライン 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ NOBUKO	11:45-12:45 13日 オンライン エアフローヨガ★★★ ○ 13日ホイルヨガ★ 27日 エアリストラティブYin flow★ KAE	11:30-13:10 SHU ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 14日 21日 RYT500限定レッスン 11:30-13:00 7日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★★ MASAMI	11:30-13:05 11:50-13:05 エアフローヨガ★★ YU	11:50-13:05 23日 オンライン 11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ YU	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO
10/10(月)祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ SAORI 10:00-11:15 ヴィンヤサフロー★★ HIKARU 11:35-12:50エアフローヨガ★★★ YU 13:15-15:45 エアフロー初心者限定WS		休館日		ブロックを使って ポーズを深める!WS 10月月28日(金) 11:30-15:00 担当: SHU 料金: 会員様: 5,000円 非会員: 7,000円	1日 オンライン 13:35-14:50 フロヨーガ★★ YU	13:35-14:50 2日 オンライン ピラティス ★★★ YUMIKO
18:30-19:45 3日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ★ YU	18:30-19:45 4日 エアフローヨガ★★★ 18日 エアフローヨガ★★★★★ 11日、25日エアリストラティブYin flow★ ユミ		18:30-19:45 りらくすヨガ★ YU	18:30-19:45 ピラティス★★★★ エアフローヨガ★★★ ↑14日 YUMIKO ↑28日 エア 由布子	15:20-16:20 1日 オンライン 15:20-16:20 ピキナーベーシックピラティス★ SAORI	15:10-16:25 2日 オンライン エアフローヨガ★★★ YUMIKO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ YU	20:10-21:25 フロヨーガ★★★★ ユミ		20:10-21:25 ムービングヨガ★★★ ○ 6.27日ホイルヨガ★ TOSY ↑20日 エアフロー★★★YU	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ ピラティス&ストレッチ★★★★ ↑14日 YUMIKO ↑28日 ピラティス EMI		

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