

1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
10-17-24-31 1月1日~3日は、休館日です	4-11-18-25		6-13-20-27	7-14-21-28	8-15-22-29	9-16-23-30
17日キアゾンヨガビギナー ★ TAKEC 24日エアリアルヨガLv.1 & 2 MITSUE 31日キアゾンヨガビギナー ★ MITSUE	10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ ★ KYOKO		10:00-11:15 6日、13日 離やかに過ごすためのヨガ ★★ 27日 りらっくすヨガ ★ KAE 20日キアゾンヨガビギナー ★ TAKEC	7:30-8:30 朝ヨガ ★★★ 美雪 ↑14日、28日 7日 オンライン 10:00-11:15 ピラティス ★ EMI	8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ ★ KAYOKO	8:35-9:35 ヴィンヤサフロアヨガ ★ ARISA
11:45-13:00 17日エアリアルヨガLv.1 TAKEC 31日エアリアルヨガLv.1 & 2 MITSUE 24日キアゾンヨガビギナー ★ 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 13日 オンライン 6日エアリアルヨガLv.1 13日 ヨガホイルLv.1 27日エアリアルリストラティブヨガ KAE 20日エアリアルヨガLv.1 TAKEC	11:30-13:10 7日キアゾンヨガLv.3 ★★★ 21日 ヨガホイルLv.1 & 2 ★★ 28日キアゾンヨガLv.1 ★★ SHU 11:30-15:00 14日 ハムストリングWS SHU	10:05-11:20 22日 オンライン ハタヴィンヤサヨガ ★★ 22日 ヨガホイルLv.1 KAYOKO	10:05-11:20 エアリアルヨガLv.2 KANA
10日 オンライン 1/10(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 ヴィンヤサフロアヨガ ★ ARISA 10:00-11:15 エアリアルヨガLv.1 ARISA 11:35-12:50 ヨガホイルLv.1 & 2 MITSUE 13:10-14:25 キアゾンヨガLv.1 ★★ MITSUE 14:50-15:50 ヨガニードラ MIYON	13:10-14:10 産後ヨガ ★ NOBUKO	休館日	13:30-14:30 13日 ヨガニードラ (マタニティ可) MIYON ↑13日のみ		11:50-13:05 エアリアルヨガLv.1 & 2 15日 29日 ARISA 8日 ヨガホイルLv.1 MOCO 22日 エアリアルヨガLv.1 & 2 TOSY	11:50-13:05 9日 ベーシックヨガ ★ KANA 16日 ヨガホイルLv.1 & 2 23日 プラナフロアヨガ ★★ 30日 ヨガホイルLv.1
18:30-19:45 24日 ヴィンヤサフロアヨガ ★ ARISA 17日、31日 ベーシックヨガ ★ HAYA	18:30-19:45 4日 エアリアルヨガLv.1 11、18日 エアリアルヨガLv.1 & 2 25日 エアリアルリストラティブ Yin flow ユミ		18:30-19:45 6日 ヴィンヤサフロアヨガ ★ ARISA 13、20、27日 ハタ&リストラティブヨガ ★ MIYON	18:30-19:45 7.21日 ピラティス ★★ 14、28日 エアリアルヨガLv.1 YUMIKO	15:20-16:20 ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	13:35-14:50 8、15、29日 フローヨガ ★★ あけみ 22日 ムービングヨガ ★★ TOSY 9日 オンライン 13:35-14:50 ピラティス ★ YUMIKO 30日 ベーシックヨガ ★ HAYA
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 6日 ヨガホイルLv.1 MOCO 13日 ムービングヨガ ★★ TOSY 20日 フローヨガ ★★ ARISA 27日 ヨガホイルLv.1 & 2 TOSY	20:10-21:25 7.21日 エアリアルヨガLv.1 14、28日 ピラティス&ストレッチ ★★~1.1 YUMIKO	16:40-17:40 エアリアルヨガLv.1 ARISA	15:10-16:25 エアリアルヨガLv.1 ARISA

＜定員＞■通常ヨガ/ヨガホイル/ピラティス → 19名 ■エアリアルヨガ → 12名

