

7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
4.11.25	5.12.19.26		7.14.21.28	1.8.15.22.29	23日 オンライン	3.10.17.24
10:00-11:15	10:00-11:15		10:00-11:15	7:30-8:30	2.9.16.23.30 8:35-9:35	8:35-9:35
ベーシックヨガ★ 25日エアフローヨガ★★ HAYA	ハタ&リストラティブヨガ★ KYOKO		健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE	朝ヨガ★★★ 美雪	ハタ&リストラティブヨガ★ KAYOKO	ヴィンヤサフローヨガ★ 3日haruna 10.17日MOCO 24.31日HAYA
11:45-13:00	11:45-12:45		11:45-13:00	1.15.29日 10:00-11:15	10:05-11:20	10:05-11:20
25日 オンライン	19日 オンライン		28日 オンライン	1日 オンライン	2.9.16.23日ハタヴィンヤサヨガ★★★ 30日 ホイールヨガ★	エアフローヨガ★★★★★ KANA 17日エアリストラティブYin flow★ SAYOKO
エアフローヨガ★★★ 25日ベーシックヨガ★ HAYA	骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) NOBUKO		7.21日エアフローヨガ★★★ 28日ホイールヨガ★ 14日エアリストラティブYin flow★ KAE	ピラティス★★★★★ EMI	KAYOKO	↑10日9:55-11-10
	13:10-14:10			11:30-13:10 SHU	11:50-13:05	11:50-13:05
7/18(月)祝日プログラム	産後ヨガ★ NOBUKO			1.15日ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 22日ギアゾーンヨガLV.1★★★ SHU	2日 ホイールヨガ★Aya 9日 エアフローヨガ★HAYA 16日 エアフローヨガ★ヨウコ 23日 ホイールヨガ★Shizu ↑11:45-13:00 30日 エアフローヨガ★MOMOE	3日ベーシックヨガ 10日 ホイールヨガ★★★★★ 24日プルーナフローヨガ★★★★★ 31日ホイールヨガ★ KANA
8:35-9:35ヨガニードラ あけみ				11:30-13:10 8日ギアゾーン1&2★★★★★Masami	2日 オンライン	↑10日9:55-11-10
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ HAYA					13:35-14:50 2日ヴィンヤサフローヨガ★★Aya 9日 ホイールヨガ★Shizu 16日アローヨガ★★ヨウコ 30日ギアゾーンヨガLv.1★★MOMOE	17日 オンライン
11:40-12:55 ヴィンヤサフローヨガ★★HIKARU					23日ピキナーベーシックピラティス あけみ ↑13:20-14:20	↑10日11:25-12:40
13:20-14:35 りらっくすヨガ★haruna					15:20-16:20 2.9.16日ピキナーベーシックピラティス あけみ 30日ピキナーベーシックピラティス★ EMI	13:35-14:50 ピラティス YUMIKO
					23日 14:40-17:40 太陽礼拝WS	↑10日12:55-14:10
					16:45-17:45	15:10-16:25
					2.9.16.30日エアフローヨガ★ HAYA	24.31日エアフローヨガ★★YUMIKO 3.17日エアフローヨガ★★HAYA
18:30-19:45	18:30-19:45		18:30-19:45	18:30-19:45		10日 14:30-17:00 エアフローヨガWS
4.25日ヴィンヤサフローヨガ★TOSY 11日ギアゾーンヨガピキナー★MITSUE	5.12.26日エアフローヨガ★★★ 19日エアリストラティブYin flow★ ユミ		エアフローヨガ★★★ HAYA	1.15.29日 ピラティス★★★★★ 8.22日 エアフローヨガ★★★ YUMIKO		
20:10-21:25	20:10-21:25		20:10-21:25	20:10-21:25		
4.25日日ホイールヨガ★TOSY 11日エアフローヨガ★★MITSUE	フローヨガ★★★★★ ユミ		7.14.21日りらっくすヨガ★HAYA 28日ムービングヨガ★★★★★TOSY	1.15.29日 エアフローヨガ★★★ 8.22日 ピラティス&ストレッチ★★★★★ YUMIKO		

<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

