

9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
5.12.26	6.13.20.27 7:30-8:30 エアフローヨガ☆☆ SAORI ↑13日、27日		1.8.15.22.29	2.9.16.30 7:30-8:30 朝ヨガ☆☆☆ 美雪 ↑2日、16日 ↑9日、30日 SAORI	3.10.17.24 17日 オンライン 8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ KAYOKO	4.11.18.25 8:35-9:35 ギアゾーンピキナー☆☆ 18日ホイルヨガ☆☆☆ SAORI
10:00-11:15 ギアゾーンピキナー★ SAORI	10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ★ KYOKO		10:00-11:15 健康やかに過ごすためのヨガ☆☆ KAE	30日 オンライン 10:00-11:15 ピラティス☆☆☆ EMI	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ☆☆☆ KAYOKO	10:05-11:20 エアフローヨガ☆☆☆☆ KANA
11:45-13:00 12日 オンライン エアフローヨガ☆☆ 12日ピキナーピラティス☆☆ SAORI	11:45-12:45 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) NOBUKO	20日 オンライン	8日 オンライン 11:45-13:00 エアフローヨガ☆☆ 8日ホイルヨガ☆☆ 22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V.3☆☆☆☆☆ ↑2日、16日 30日RYT500限定レッスン	11:50-13:05 11日 オンライン エアフロー☆☆ YU 3日、MOCO	11:50-13:05 18日 オンライン 4日ベシツクヨガ☆☆ 11日ホイルヨガ☆☆☆ 18日プラーナフローヨガ☆☆☆ 25日ホイルヨガ☆☆ KANA
	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO			11:30-12:45 9日フローヨガ☆☆ YU	13:35-14:50 3日 オンライン フローヨガ☆☆ YU 3日ホイルヨガ★SAORI	13:35-14:50 18日 オンライン ピラティス☆☆ YUMIKO
9/19(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ 美雪 10:00-11:15 ヨガにドラー★ 美雪 11:35-12:50 エアフローヨガ☆☆ YU 13:10-14:25 フローヨガ☆☆ YU		休館日		9/23(金) 祝日プログラム 8:35-9:35 ピキナーピラティス☆☆ あけみ 10:00-11:15 フローヨガ☆☆ あけみ 11:35-12:50 エアフローヨガ☆☆ SAORI 13:10-14:25 ギアゾーンピキナー☆☆ SAORI		15:10-16:25 15日 オンライン ピキナーベシツクピラティス☆☆ SAORI
18:30-19:45 5日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ★ YU	18:30-19:45 20日 エアフローヨガ☆☆ 13日、27日エアリストラティブYin flow☆☆ ユミ ↑6日 エアフロー★YOSHI		18:30-19:45 りらくすヨガ★ 22日ホイルヨガ★TOSY YU	18:30-19:45 ピラティス☆☆☆ エアフローヨガ☆☆ ↑9日、23日 YUMIKO	15:20-16:20 ビキナーベシツクピラティス☆☆ SAORI	15:10-16:25 エアフローヨガ☆☆ SAORI ↑11日、25日 YU
20:10-21:25 エアフローヨガ☆☆ YU	20:10-21:25 フローヨガ☆☆☆☆ ユミ ↑6日 ギアゾーンピキナー★YOSHI		20:10-21:25 ムービングヨガ☆☆☆ TOSY ↑29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☆☆ ↑9日、23日 YUMIKO		

<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