

12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 8:15~18:00

※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
4.11.18.25	5.12.19.26		7.14.21.28	1.8.15.22.29	2.9.16.23	3.10.17.24
10:00-11:15 ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAORI ↑11日 りらくすヨガ★ TOMOKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★★ SAORI		10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★★ KAE	7:30-8:30 朝ヨガ★ 美雪 ↑1日、8日、15日	8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ★ KAYOKO	8:35-9:35 ギアゾーンビギナー★ SAORI ↑17日 朝ヨガ★ YU
11:45-12:45 ビギナーベーシックピラティス★ SAORI	11:45-12:45 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ NOBUKO		11:45-13:00 エアフローヨガ★★★ 14日ホイールビギナー★ 28日 エアリストラティブYin flow★ KAE	11:45-13:20 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 1日 8日 ギアゾーンヨガLV.1★★★ SHU ↑15日 11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ Asuka	11:50-13:05 エアフローヨガ★★★ 2日、16日 エアフローヨガ★★★ 23日 YU ↑9日 ★★ Tsukasa	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★ 3日 HIKARU 10日、17日 Kurumi 24日 ギアゾーンヨガビギナー★美雪
11日 エアフローヨガ★★★ TOMOKO	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO ↑5日無し	休館日		108アーサナ!! ・12月22日(金) 11:45-14:45 担当: SHU 会員様: 5,000円 非会員様: 8,000円	13:35-14:50 フローヨガ★★★ 16日ホイールビギナー★ YU ↑9日 SAORI	13:35-14:50 ピラティス★★★★ YUMIKO ↑17日無し
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ★ 18日ホイールビギナー★ YU	18:30-19:45 エアフローヨガ★★★ 19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★★★ ↑22日 YUMIKO	15:20-16:20 ビギナーベーシックピラティス★ SAORI ↑16日ピラティス&ストレッチ★★★ SAKI	15:10-16:25 エアフローヨガ★★★ YUMIKO ↑17日無し ↓10日 限定 16:45-17:45 16日ホイールビギナー★ YU
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ YU	20:10-21:25 フローヨガ★★★★ ユミ		20:10-21:25 フローヨガ★★★ 14日、28日ホイールビギナー★ YU	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ ↑22日 ピラティス&ストレッチ★★★ YUMIKO	初心者向け 太陽礼拝WS 会員様限定 ・12月2日(土) 14:00-16:00 担当: SAORI,YU 料金: 会員様: 1回消化	年末恒例!! 108太陽礼拝 ・12月17日(日) 14:00-16:00 担当: SAORI,YU,YUMIKO 2023年の最後のイベントです。 是非皆さんで楽しみましょう!

<定員> ■通常ヨガ/ピラティス → 25名 ■ホイールヨガ → 21名 ■エアフローヨガ → 12名