

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 8:15~17:00

※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
7,14,21,28	1,8,15,22,29		3,10,17,24,31	4,11,18,25	5,12,19,26	6,13,20,27
10:00-11:15 アロマヨガ★ KAORI 28日 ヴィンヤサフローヨガ★AKKO	10:00-11:15 1,15日 バンドフローヨガ★★ 8日 エアフローヨガ★★ 22日 バンド&ピラティス★ 29日 ホイールピキナー★ KAZUNE		10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ EMI	10:05-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★ 12日 ホイールピキナー★ 19日 バンドフローヨガ★★ KAYOKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ KAZUNE *27日のみ8:00~9:00となります。
11:45-13:00 やさしいエアフローヨガ★ ミキ 14日 エアフローヨガ★★	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★★ 10日 エアリストラティブYin flow★ 17日 ホイールピキナー★ KAE	11:45-13:45 11日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 18日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU 11:45~13:00 4日 エアフローヨガ★ミキ 25日 ヴィンヤサフローヨガ★KAZUNE	11:50-13:05 ピラティス★★ 26日 バンド&ピラティス★★ KAZUNE	11:50-13:05 6日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★HIKARU 13日 ヴィンヤサフローヨガ★Kurumi 20日 ギアゾーンヨガビギナー★美雪
	13:10-14:10 皆様と参加 産後ヨガ★ 通常会員様 NOBUKO		15:00-16:00 17,31日 ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUNE		13:35-14:50 *26日のみ13:25~14:40となります。 エアフローヨガ★★ サヤカ 12日 Yuki	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO 20日 身体が硬い人のためのヨガ★★NAO
7月21日(月) 8:35-9:35 朝ヨガ★ SAYAKA 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★SAYAKA 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLV.1★★ TAKEC 13:20-14:35 バンドフローヨガ★★TAKEC			18:30-19:45 3日 ホイールピキナー★ 10日 ビギナーベーシックピラティス★ 17日 バンドフローヨガ★★ 24日 バンド&ピラティス★★ 31日 りらくくすヨガ★ KAZUNE	18:30-19:45 4,18日 エアリストラティブYin flow★YUMIKO 11,25日 エアフローヨガ★KAORI	15:10-16:25 *26日のみ15:00~16:00となります。 アロマヨガ★ 19日 リフレッシュヨガ★★ サヤカ 12日 バンドフローヨガ★★Yuki	15:10-16:25 エアフローヨガ★★ YUMIKO 20日 NAO 13日 エアリストラティブYin flow★アヤ 27日 ホイールピキナー★アヤ
18:30-19:45 ギアゾーンピキナー★ 7日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAYAKA	18:30-19:45 1,15,29日 エアフローヨガ★★ 8,22日 エアリストラティブYin flow★ ユミ		20:10-21:25 3日 エアフローヨガ★★ 10,31日 バンドフローヨガ★★ 17日 やさしいエアフローヨガ★ 24日 ホイールピキナー★ KAZUNE	20:10-21:25 ピラティス&ストレッチ★★ YUIMKO	16:45-17:45 5,12,19日 エアフローヨガ★★★ KAZUNE	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ SAYAKA	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ					

通常会員様
妊婦さん

休館日

太陽礼拝WS
7月27日

