

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 8:15~17:00

※毎週水曜日は休館日です。

運動量小クラス 運動量中クラス 運動量大クラス

月	火	水	木	金	土	日
5,12,19,26	6,13,20,27		1,8,15,22,29	2,9,16,23,30 7:30~8:30 朝ヨガ★ 9,16,30日 美雪	3,10,17,24,31 8:35~9:35 ハタ&リストラティブヨガ★ KAYOKO	4,11,18,25 8:35~9:35 朝ヨガ★ KAZUNE 11日 アヤ
10:00-11:15 ベーシックヨガ★ KAORI 5日 KAZUNE	10:00-11:15 6日 やさしいエアフローヨガ★ 13日 バンドフローヨガ★★★ 27日 りらっくすヨガ★ KAZUNE 20日 エアフローヨガ★★ momoca		10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ★ 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★★★★★ 17日 ホイールヒギナー★ 24日 バンドフローヨガ★★ KAYOKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★★ 4.25日KAZUNE 11,18日 バンドフローヨガ★★NAO
11:45-13:00 19日 エアフローヨガ★★★ 26日 エアリストラティブYin flow★ KAORI 5日 ホイールヒギナー★KAZUNE	11:45-12:45 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO 通常会員様、妊婦さん 参加OK		11:45-13:00 8.29日 エアフローヨガ★★★ 15日 エアリストラティブYin flow★ 22日 ホイールヒギナー★ KAE	11:45-13:45 16日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ 23日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★★ SHU	11:50-13:05 ピラティス★★★ 31日 バンド&ピラティス★★★ KAZUNE 24日 ホイールヒギナー★SAYAKA	11:50-13:05 4日 バンドフロー＆ギアゾーンヨガビギナー★HIKARU 11.18日 身体が硬い人のためのヨガ★★NAO 25日 ギアゾーンヨガビギナー★美雪
13:30-14:45 5.26日 エアフローヨガ★★★ momoca	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO お子様と参加、通常会員様 参加OK	休 館 日		11:45-13:00 9日 バンドフローヨガ★★★ KAZUNE 30日 ギアゾーンヨガビギナー★SAYAKA	13:35-14:50 エアフローヨガ★★★ momoca 24日 ギアゾーンヨガビギナー★SAYAKA	13:35-14:50 ピラティス★★★★ YUMIKO
1月12日(月) 成人の日 8:35~9:35 ギアゾーンヨガ★SAYAKA 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★SAYAKA 11:40-12:50 ベーシックピラティス Eriko 13:25-14:40 バンドフローヨガ★★ Eriko				16:15-17:30 エアフローヨガ★★★ momoca	15:10-16:25 アロマヨガ★ サヤカ 24日 エアフローヨガ★★★ momoca 31日 りらっくすヨガ★KAZUNE	15:10-16:25 4日 エアリストラティブYin flow★YUMIKO 11日 ホイールヨガビギナー★ アヤ 18日 エアフローヨガ★★★YUNIKO 25日 エアリストラティブYin flow★ アヤ
18:30-19:45 ギアゾーンヨガビギナー★ 5日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAYAKA 19日 ギアゾーンヨガビギナー★maya	18:30-19:45 6.20日 エアフローヨガ★★★ 13,27日 エアリストラティブYin flow★ ユミ		18:30-19:45 8日 りらっくすヨガ★ 22日 ベーシックヨガ★ 29日 ホイールヒギナー★ KAZUNE 15日 エアフローヨガ★★ momoca	18:30-19:45 16.30日 エアリストラティブYin flow★ KAORI 9.23日 バンドフローヨガ★★★ Eriko	16:45-17:45 10.17日 エアフローヨガ★★★★ KAZUNE	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ SAYAKA 19日 maya	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		20:10-21:25 8日 エアフローヨガ★★★ 22日 やさしいエアフローヨガ★ 29日 バンドフローヨガ★★★ KAZUNE 15日 ホイールヒギナー★アヤ	20:10-21:25 16.30日 ギアゾーンビギナー★ アヤ 9.23日 ビギナーベーシックピラティス★ Eriko		

<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