

# 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
5.12.19.26	6.13.20.27		1.8.15.22.29	2.9.16.23.30	3.10.17.24.31	4.11.18.25
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 ホイールビギナー★ 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 ホイールビギナー★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 ホイールビギナー★ 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 ホイールビギナー★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			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					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 ホイールビギナー★ 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 ホイールビギナー★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		

休  
館  
日

<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