

3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 運動量小〜中クラス 運動量大クラス

月	火	水	木	金	土	日
3.10.17.24.31	4.11.18.25		6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29	2.9.16.23.30
10:00-11:15 3日 バンドフローヨガ★★Yuki 10.31日 りらくすヨガ★KAZUNE 17.24日 ベーシックヨガ★Yuki	10:00-11:15 4日 ホイールビギナー★ 11日 バンドフローヨガ★★ 18.25日 りらくすヨガ★ KAZUNE		10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ★★ KAE 27日 ギアゾーンヨガLv.1★★TAKEC	10:00-11:15 7.21日 ピラティス&ストレッチ★ 14.28日 ビギナーベーシックピラティス★ EMI	10:00-11:20 ハタヴィンヤサヨガ★★★ 8日 ホイールビギナー★ 15日 バンドフローヨガ★★ KAYOKO	10:05-11:20 30日 ホイールビギナー★ KAZUNE 23日 アヤ
11:45-13:00 3日 エアフローヨガ★★Yuki 10日 やさしいエアフローヨガ★KAZUNE 17日 ホイールビギナー★Yuki 24日 エアリストラティブYin flow★YUKIE 31日 ビギナーベーシックピラティス KAZUNE	11:45-12:45 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO 4日 ビギナーベーシックピラティス KAZUNE		11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 13日 エアリストラティブYin flow★ KAE 27日 ホイールビギナー★TAKEC	11:45-13:45 14日 ギアゾーンヨガLv.1&2★★★ 28日 ギアゾーンヨガLv.3★★★★★ SHU 11:45-13:00 7日 バンドフローヨガ★★Chisato 21日 ギアゾーンヨガビギナー★Chisato	11:50-13:05 ピラティス★★ KAZUNE 1日 ヴィンヤサフローヨガ★★AKKO 29日 バンドフローヨガ★★Yuki	11:50-13:05 2日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★HIKARU 9.16.30日 ヴィンヤサフローヨガ★Kurumi 23日 ギアゾーンヨガビギナー★美雪
	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO 4日 やさしいエアフローヨガ★Yuki		13:30-14:45 6日 ベーシックヨガ★ Yuki		13:35-14:50 エアフローヨガ★★ Yuki 1日 エアリストラティブYin flow★アヤ 22日 ベーシックヨガ★KARI 29日 ギアゾーンヨガLv.1★SAYAKA	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO
			春分の日 3日20(木) 8:35-9:35 朝ヨガ★KAE 10:00-11:15 健やかに過ごすためのヨガ ★★KAE 11:40-12:55 エアリストラティブYin flow★アヤ		15:10-16:25 1日 ギアゾーンヨガビギナー★アヤ 8日 ベーシックヨガ★Yuki 22日 ホイールヨガ★★KARI 29日 エアフローヨガ★SAYAKA	15:10-16:25 エアフローヨガ★★ YUMIKO 2.16.30日 エアリストラティブYin flow★
18:30-19:45 ギアゾーンビギナー★ 3日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ SAYAKA	18:30-19:45 4.18日 エアフローヨガ★★ 11.25日 エアリストラティブYin flow★ ユミ		18:30-19:45 6日 ビギナーベーシックピラティス★ 13日 バンドフロー&ピラティス★★ KAZUNE 27日 バンドフローヨガ★Yuki	18:30-19:45 7日 エアフローヨガ★★Yuki 14日 バンドフローヨガ★KAZUNE 21日 やさしいエアフローヨガ★Yuki 28日 ホイールビギナー★KAZUNE	16:45-17:45 エアフローヨガ★★★ KAZUNE 1.8日	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ SAYAKA	20:10-21:25 フローヨガ★★★ ユミ		20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 13日 りらくすヨガ★ KAZUNE 27日 ベーシックヨガ★Yuki	20:10-21:25 7日 ホイールビギナー★Yuki 14.28日 エアリストラティブYin flow★アヤ 21日 ベーシックヨガ★Yuki		



休館日

太陽礼拝WS  
3月15日(土)  
15:10~17:10

<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