

10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
6.13.20.27	7.14.21.28		2.9.16.23.30	3.10.17.24.31	4.11.18.25	5.12.19.26
				7:30-8:30 朝ヨガ★ 3.10.17日 美雪 24日 KAZUNE	8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ★ KAYOKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ KAZUNE 26日 Yuki
10:00-11:15 ベーシックヨガ★ KAORI 20日 ヴィンヤサフローヨガ★ KAZUNE	10:00-11:15 7日 バンドフローヨガ★ 14日 やさしいエアフローヨガ★ 21日 ホイールビギナー★ 28日 エアフローヨガ★ 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★★★ 11日 ホイールビギナー★ 18日 バンドフローヨガ★★ KAYOKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ 5日 KAZUNE 26日 Yuki 12.19日 バンドフローヨガ★★ NAO
11:45-13:00 6日 エアフローヨガ★★ 27日 エアリストラティブYin flow★ KAORI 20日 りらっくすヨガ★ 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	11:45-13:00 2.23日 エアフローヨガ★★ 9.30日 エアリストラティブYin flow★ 16日 ホイールビギナー★ KAE	11:45-13:45 3.24日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 11:45-13:30 31日 ホイール★★★★ SHU	11:50-13:05 ピラティス★★ 18日 バンド&ピラティス★★ KAZUNE 25日 ヴィンヤサフローヨガ★ AKKO	11:50-13:05 5日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ HIKARU 12.19日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO 26日 ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪
	13:10-14:10 お子様と参加 通常会員様 産後ヨガ★ NOBUKO	休 館 日		11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 10日 AKKO 17日 KAZUNE	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ サヤカ 25日 ホイールヨガビギナー★ アヤ	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO
		10日13日(月) スポーツの日 8:35-9:35 ギアゾーンビギナー★ SAYAKA 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ SAYAKA 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ KAZUNE 13:20-14:35 りらっくすヨガ★ KAZUNE			15:10-16:25 アロマヨガ★ サヤカ 25日ピラティス&ストレッチ★★ TAKEC	15:10-16:25 5.19日 エアリストラティブYin flow★ 26日 エアフローヨガ★★ YUMIKO 12日 ホイールヨガビギナー★ アヤ
18:30-19:45 ギアゾーンビギナー★ 6日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ SAYAKA	18:30-19:45 7.21日 エアフローヨガ★★ 28日 エアリストラティブYin flow★ ユミ 14日 エアフローヨガ★★ NAO		18:30-19:45 2日 バンドフローヨガ★★ 9.16日ビギナーベーシックピラティス★ 23日 りらっくすヨガ★ KAZUNE 30日 ホイールビギナー★ KAZUNE	18:30-19:45 3.31日 エアリストラティブYin flow★ KAORI 10.24日 バンドフローヨガ★ Eiko 17日 りらっくすヨガ★ KAZUNE	16:45-17:45 11.18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 14日 ギアゾーンビギナー★ NAO		20:10-21:25 2日 やさしいエアフローヨガ★ 9日 ホイールビギナー★ 16日 バンドフローヨガ★★ 23日 エアフローヨガ★★ 30日 りらっくすヨガ★ KAZUNE	20:10-21:25 3日 りらっくすヨガ★ KAZUNE 10.24日ビギナーベーシックピラティス★ Eiko 17.31日 ギアゾーンビギナー★ アヤ		

<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

エアフローヨ
ガ初心者WS
10月4日(土)

