

11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	4,11,18,25		6,13,20,27	7,15,21,28 7:30-8:30 朝ヨガ★ 7,21,28日 美雪	1,8,15,22,29 8:35-9:35 ハタ&リストラティブヨガ★ KAYOKO	2,9,16,23,30 8:35-9:35 朝ヨガ★ KAZUNE 2日 Yuki
10:00-11:15 ベーシックヨガ★ KAORI	10:00-11:15 4日 バンドフローヨガ★★ 11日 ホイールビギナー★ 18日 やさしいエアフローヨガ★ 25日 エアフローヨガ★★ KAZUNE	10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA 11:40-12:55 ピラティス&ストレッチ★★ TAKEC 13:20-14:35 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC	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★★★★ 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 エアフローヨガ★★ 2日 Yuki 9,23,30日 KAZUNE 16日 バンドフローヨガ★ NAO
11:45-13:00 エアリストラティブYin flow★ KAORI	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 6日 エアフローヨガ★★ 13,27日 エアリストラティブYin flow★ 20日 ホイールビギナー★ KAE	11:45-13:00 21日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ 28日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU	11:45-13:45 21日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ 28日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU	11:50-13:05 ピラティス★★ 29日 バンド&ピラティス★ KAZUNE 15日 ピラティス★ Eriko	11:50-13:05 2日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ HIKARI 9日 ギアゾーンヨガビギナー★ KARI 16,30日 身体が硬い人のためのヨガ★ NAO 23日 ギアゾーンヨガビギナー★ 美雪
13:00-14:00 17日 やさしいエアフローヨガ★ KAZUNE	13:10-14:10 皆様と参加 産後ヨガ★ 通常会員様 NOBUKO	休館日	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 7日 KAXUNE 14日 AKKO	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 7日 KAXUNE 14日 AKKO	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ サヤカ 8日 ギアゾーンヨガLV.Zero★ YUKINO	13:35-14:50 ピラティス★★★ YUMIKO 23日 ホイールヨガビギナー★ アヤ
太陽礼拝 初心者WS 11月17日(月)		11日24日(月)振替休日 8:35-9:35 バンドフローヨガ★ KAZUNE 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ KAZUNE 11:40-12:55 ビギナーベーシックピラティス★ EMI 13:20-14:35 ヨガニードラ★ 美雪	18:30-19:45 6日 バンドフローヨガ★★ 20日 ビギナーベーシックピラティス★ 27日 ホイールビギナー★ KAZUNE 13日 りらっくすヨガ★ YUKIE	18:30-19:45 7日 エアリストラティブYin flow★ KAORI 21日 アヤ 14,28日 バンドフローヨガ★ Eeiko	15:10-16:25 アロマヨガ★ サヤカ 8日 首肩こり改善ヨガ★★ YUKINO	15:10-16:25 2日 エアリストラティブYin flow★ 16,30日 エアフローヨガ★★ YUMIKO 9日 ホイールヨガビギナー★ アヤ 23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★ 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		20:10-21:25 6日 ホイールビギナー★ 20日 やさしいエアフローヨガ★ 27日 りらっくすヨガ★ YUKIE KAZUNE 13日 エアフローヨガ★★ YUKIE	20:10-21:25 7,21日 ギアゾーンビギナー★ アヤ 14,28日 ビギナーベーシックピラティス★ Eriko	16:45-17:45 8,22,29日 エアフローヨガ★★★ KAZUNE	身体が硬い人のためのWS 講師:NAO 11月1日(土) 13:35 ~ 16:35
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ SAYAKA	20:10-21:25 フローヨガ★★★★ ユミ					

＜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