

5月スケジュール 蔵前スタジオ



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 ★★★

月	火	水	木	金	土	日
		休館日			8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ Yoshiko	8:35-9:35 朝ヨガ★ Yoshiko 24日 YUKIE
10:00-11:15 やさしいエアフローヨガ★ CHII	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ CHII		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 ベーシックヨガ★ MAKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Yoshiko 24日 YUKIE
11:45-13:00 ベーシックヨガ★ MINEKO	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 7日/28日 エアフローヨガ★★★ 14日 エアリストラティブYin flow★ 21日 ホイールヨガビギナー★ KAE	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ Yoshiko	11:50-13:05 ピギナーベーシックピラティス★ MAKO	11:50~13:05 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE
	13:10-14:10 産後ヨガ★ (通常会員様参加可) NOBUKO				13:35-14:50 エアフローヨガ★★ CHII 16日 Yoshiko	13:35-14:50 バンドフローヨガ★★★ 24日 ギアゾーンヨガ Lv.zero★ YURIE 10日 ベーシックヨガ★ Yuki
4日 祝日プログラム 8:35-9:35 ホイールヨガビギナー★ AI 10:00-11:15 ウーマンライフヨガ★★★ AI 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLv.1★★★ YUKIE 13:20-14:35 エアリストラティブYin flow★ YUKIE	5日 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ YURIE 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ YURIE 11:40-12:55 エアフローヨガ★★★ SAYAKA 13:20-14:35 ギアゾーンヨガLv.1★★★ SAYAKA	6日 祝日プログラム 8:35-9:35 ホイールヨガビギナー★ KAE 10:00-11:15 ハタ&リストラティブヨガ★ KAE 11:40-12:55 エアフローヨガ★★★ CHII 13:20-14:35 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA		18:30-19:45 エアリストラティブYin flow★ KAE 8日/22日 バンドフローヨガ★★★ Eriko 29日 ホイールヨガビギナー★ アヤ 20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ 8日/22日 ビギナーベーシックピラティス★ Eriko	15:10-16:25 ウーマンライフヨガ★★★ 9日/23日 ホイールヨガビギナー★ AI	15:10-16:25 エアフローヨガ★★★ CHII 10日 Yuki/17日 ユミ
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ Yoshiko	18:30-19:45 19日 エアフローヨガ★★★ 12日/26日 エアリストラティブYin flow★ YUKIE		18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO			
20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ Yoshiko	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1★★★ YUKIE		20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ Yuki			