

7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
	7:30-8:30 朝ヨガ★ 28日 CHII	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 12日/19日 Yuki
10:00-11:15 やさしいエアフローヨガ★ CHII 6日 Yoshiko	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ CHII 14日 Yoshiko		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 3日 AYUKO	10:05-11:20 ベーシックヨガ★ MAKO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Yoshiko 12日/19日 Yuki
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 2日/23日 エアフローヨガ★★ 9日/30日 エアリストラティブYin flow★ 16日 ホイールヨガビギナー★ KAE	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 3日/10日/17日 Yoshiko 24日 CHII 31日 エアリストラティブYin flow★ YUKIE	11:50-13:05 ビ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 26日 フローヨガ★★★★ ユミ
13:30-14:45 エアフローヨガ★★ 27 CHII 6日 Yoshiko	13:10-14:10 産後ヨガ★（通常会員様参加可） NOBUKO		13:30-14:45 エアフローヨガ★★ 9日 CHII 16日/23日/30日 Yoshiko		13:35-14:50 エアフローヨガ★★ CHII 18日 Yoshiko	13:35-14:50 バンドフローヨガ★★ YURIE エアリストラティブYin flow★ 12日/26日 ユミ
20日 祝日プログラム 8:35 - 9:35 朝ヨガ★MAKO 10:00 - 11:15 ピラティス★★MAKO 11:40 - 12:55 ベーシックヨガ★MINEKO 13:20 - 14:35 ビギナーベーシックピラティス ★Eriko	15:00-16:15 エアフローヨガ★★ 14日 CHII/28日 Yoshiko				15:10-16:25 4日 ベーシックヨガ★CHII ウーマンライフヨガ★★ 11日/25日 ホイールヨガビギナー★	15:10-16:25 エアフローヨガ★★ CHII
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ Yoshiko 6日 CHII	18:30-19:45 7日/21日 エアフローヨガ★★ 14日/28日 エアリストラティブYin flow★ YUKIE		15:15-16:30 エアフローヨガ★★ CHII 2日/9日 Yoshiko	15:15-16:30 エアフローヨガ★★ 3日/24日 CHII 17日 Yoshiko	16:50-18:05 エアフローヨガ★★ 11日/25日 CHII	
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Yoshiko 6日 CHII	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLv.1★★ YUKIE		18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ CHII 24日 Yoshiko		
			20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Yuki	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 3日/17日/31日 アヤ ビギナーベーシックピラティス★ 10日/24日 Eriko		