

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 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 |
| | 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 | 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 | 5日 祝日プログラム | 6日 祝日プログラム | | | | |
| 8:35 - 9:35 ホイールヨガビギナー★ AI | 8:35 - 9:35 朝ヨガ★ YURIE | 8:35 - 9:35 ホイールヨガビギナー★ KAE | | | | |
| 10:00 - 11:15 ウーマンライフヨガ★★ AI | 10:00 - 11:15 ホイールヨガビギナー★ YURIE | 10:00 - 11:15 ハタ&リストラティブヨガ★ KAE | | | | |
| 11:40 - 12:55 ギアゾーンヨガLv.1★★ YUKIE | 11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ SAYAKA | 11:40 - 12:55 エアフローヨガ★★ CHII | | | | |
| 13:20 - 14:35 エアリストラティブYin flow★ YUKIE | 13:20 - 14:35 ギアゾーンヨガLv.1★★ SAYAKA | 13:20 - 14:35 ギアゾーンヨガビギナー★ SAYAKA | | | | |
| 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 | 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 | 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 |
| 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 | 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 | | |