

8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                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | <p>7:30-8:30<br/>朝ヨガ★<br/>18日 CHII</p>                                                                                                                                                  | 休館日 |                                                                                         |                                                                                         | <p>8:35-9:35<br/>やさしいエアフローヨガ★<br/>Yoshiko<br/>22日 CHII</p>                      | <p>8:35-9:35<br/>朝ヨガ★<br/>Yoshiko<br/>23日 CHII</p>                                                              |
| <p>10:00-11:15<br/>やさしいエアフローヨガ★<br/>CHII</p>            | <p>10:00-11:15<br/>エアフローヨガ★★<br/>4日/25日 Yoshiko<br/>18日 CHII</p>                                                                                                                        |     | <p>10:00-11:15<br/>ハタ&amp;リストラティブヨガ★<br/>KAE<br/>27日ギアゾーンヨガビギナー★YUKIE</p>               | <p>10:00-11:15<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>EMI</p>                                          | <p>10:05-11:20<br/>ベーシックヨガ★<br/>MAKO<br/>1日 バンドフローヨガ★★★ Eriko</p>               | <p>10:05-11:20<br/>エアフローヨガ★★<br/>Yoshiko<br/>23日 CII</p>                                                        |
| <p>11:45-13:00<br/>ベーシックヨガ★<br/>MINEKO<br/>10日 AKKO</p> | <p>11:45-12:45<br/>骨盤メンテナンスヨガ★（マタニティ可）<br/>NOBUKO</p>                                                                                                                                   |     | <p>11:45-13:00<br/>6日 エアフローヨガ★★★KAE<br/>20日 ホイールヨガビギナー★KAE<br/>27日 エアフローヨガ★★★ YUKIE</p> | <p>11:45-13:00<br/>エアフローヨガ★★<br/>14日/28日 Yoshiko<br/>21日 YUKIE</p>                      | <p>11:50-13:05<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>MAKO<br/>1日 Eriko</p>                    | <p>11:50-13:05<br/>ギアゾーンヨガビギナー★<br/>YURIE</p>                                                                   |
| <p>13:30-14:45<br/>エアフローヨガ★★<br/>CHII</p>               | <p>13:10-14:10<br/>産後ヨガ★（通常会員様参加可）<br/>NOBUKO</p>                                                                                                                                       |     | <p>13:30-14:45<br/>エアフローヨガ★★<br/>20日/27日 CHII</p>                                       | <p>13:30-14:45<br/>やさしいエアフローヨガ★<br/>14日 CHII<br/>28日 Yoshiko</p>                        | <p>13:35-14:50<br/>エアフローヨガ★★<br/>CHII</p>                                       | <p>13:35-14:50<br/>2日 バンドフローヨガ★★★ YURIE<br/>9日エアフローヨガ★★★ユミ<br/>16日/30日 フローヨガ★★★★ ユミ<br/>23日 ホイールヨガ★★★ YURIE</p> |
|                                                         | <p>15:00-16:15<br/>エアフローヨガ★★<br/>4日/18日/25日 Yoshiko</p>                                                                                                                                 |     | <p>お盆休み<br/>8月12日（水）・13日（木）</p>                                                         |                                                                                         | <p>15:10-16:25<br/>1日/15日/29日<br/>ウーマンライフヨガ★★<br/>8日/22日 ホイールヨガビギナー★<br/>AI</p> | <p>15:10-16:25<br/>エアフローヨガ★★<br/>CHII<br/>16日 ユミ / 23日 Yoshiko</p>                                              |
|                                                         | <p>11日<br/>祝日プログラム<br/>8:35 - 9:35<br/>ホイールヨガビギナー★YUKIE<br/>10:00 - 11:15<br/>ギアゾーンヨガLv.1★★★YUKIE<br/>11:40 - 12:55<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>MAKO<br/>13:20 - 14:35<br/>ベーシックヨガ★MAKO</p> |     |                                                                                         | <p>15:15-16:30<br/>やさしいエアフローヨガ★<br/>27日 CHII</p>                                        | <p>15:15-16:30<br/>エアフローヨガ★★<br/>14日 Yoshiko</p>                                |                                                                                                                 |
| <p>18:30-19:45<br/>ベーシックヨガ★<br/>Yoshiko</p>             | <p>18:30-19:45<br/>4日/18日 エアフローヨガ★★<br/>25日エアリストラティブYin flow★<br/>YUKIE</p>                                                                                                             |     | <p>18:30-19:45<br/>ベーシックヨガ★<br/>AYUKO</p>                                               | <p>18:30-19:45<br/>エアフローヨガ★★<br/>CHII<br/>28日 バンドフローヨガ★★★ Eriko</p>                     |                                                                                 |                                                                                                                 |
| <p>20:10-21:25<br/>エアフローヨガ★★<br/>Yoshiko</p>            | <p>20:10-21:25<br/>ギアゾーンヨガLv.1★★<br/>YUKIE</p>                                                                                                                                          |     | <p>20:10-21:25<br/>エアフローヨガ★★<br/>Yuki<br/>20日 CHII</p>                                  | <p>20:10-21:25<br/>ギアゾーンヨガビギナー★<br/>7日/21日 アヤ<br/>ビギナーベーシックピラティス★<br/>14日/28日 Eriko</p> |                                                                                 |                                                                                                                 |