

10月スケジュール 蔵前スタジオ

平日 9:30～22:00
土日祝 8:00～15:00 ※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	8:30-9:45 朝ヨガ★ YURIE
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		10:00-11:30 ハタ&リストタイプヨガ★ 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 4日・18日 バンドフロヨガ★ 11日・25日 ギアゾーンヨガzero★ YURIE
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		12:00-13:20 1日・22日 エアフローヨガ★★ 8日・29日 エアリストタイプ Yin flow★ 15日 ホイールヨガビギナー★ KAE	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ Yoshiko	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ MAKO	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 4日・11日・25日 Yoshiko 18日 ギアゾーンヨガビギナー★YUKIE
13:30-14:45 エアフローヨガ★★ CHII	13:10-14:10 産後ヨガ★ NOBUKO		13:30-14:45 ベーシックヨガ★ Yoshiko / 8日・22日 CHII	15:15-16:30 エアリストタイプ Yin flow★ Yoshiko	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ CHII 24日 やさしいエアフローヨガ★Yoshiko	13:35-14:50 ベーシックヨガ★ 4日・11日・25日 Yoshiko 18日 ホイールヨガビギナー★YUKIE
	15:00-16:15 ベーシックヨガ★ CHII		15:15-16:30 エアリストタイプ Yin flow★ Yoshiko		15:10-16:25 3日・17日・31日 ウーマンライフヨガ★★ 10日・24日 ホイールヨガ★ AI	15:10-16:25 エアフローヨガ★★ CHII
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ Yoshiko	18:30-19:45 6日・20日 エアフローヨガ★★ 13日・27日 エアリストタイプ Yin flow★ YUKIE		18:30-19:45 ベーシックヨガ★ AYUKO 8日 CHII	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ CHII	16:50-18:05 やさしいエアフローヨガ★ 24日 エアフローヨガ★★ CHII	
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★★ 1日・8日・22日・29日 YUKIE		20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Yuki	20:10-21:25 2日・16日・30日 ギアゾーンビギナー★ アヤ 9日・23日 ビギナーベーシックピラティス★ Eriko		