

11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 28日 CHII	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日 エアリストラティブ Yin flow★Yoshiko	— 11月3日（火） — 08:35-09:35 ホイールヨガ★★YURIE 10:00-11:15 バンドフローヨガ★YURIE 11:40-12:55 やさしいエアフローヨガ★ Yoshiko 13:20-14:35 エアフローヨガ★★Yoshiko	10:00-11:30 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 20日やさしいエアフローヨガ★ Yoshiko	10:05-11:20 ホイールヨガビギナー★ YUKIE 7日エアリストラティブYinflow★ Yoshiko	10:05-11:20 1日・15日・29日バンドフローヨガ★ 8日22日ギアゾーンヨガビギナー★ 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 5日・26日 エアフローヨガ★★ 12日 エアリストラティブYinflow★ 19日 ホイールヨガビギナー★ KAE	11:45-13:00 エアリストラティブ Yin flow★ Yoshiko	11:50-13:05 ギアゾーンヨガLV1★★ YUKIE 7日ベーシックヨガ ★ CHII	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ 22日 やさしいエアフローヨガ★ Yoshiko
13:30-14:45 エアフローヨガ★★ 2日・9日・16日 CHII	13:10-14:25 10日・24日 陰ヨガ 17日 産後ヨガ NOBUKO	— 11月23日（月） — 08:35-09:35 ホイールヨガ★★YUKIE 10:00-11:15 ギアゾーンヨガLv.1★★YUKIE 11:40-12:55 やさしいエアフローヨガ★ Yoshiko 13:20-14:35 エアフローヨガ★★CHII	13:50-15:05 ベーシックヨガ★ Yoshiko 12日・19日 CHII	15:15-16:30 ベーシックヨガ★ Yoshiko 20日 CHII	13:35-14:50 エアフローヨガ★★ CHII	13:35-14:50 ベーシックヨガ★ Yoshiko
	15:00-16:15 やさしいエアフローヨガ★ CHII 10日 Yoshiko		15:35-16:50 5日・26日 エアリストラティブYinflow★ Yoshiko 12日エアフローヨガ★CHII 19日 やさしいエアフローヨガ★CHII		15:10-16:25 14日・28日 ホイールヨガビギナー★ 7日・21日ウーマンライフヨガ★★ AI	15:10-16:25 エアフローヨガ★★ CHII 22日エアリストラティブYinflow★Yoshiko
18:30-19:45 ベーシックヨガ★ Yoshiko	18:30-19:45 17日 ホイールビギナー★ 10日・24日 エアリストラティブYinflow★ 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	16:50-18:05 やさしいエアフローヨガ★ CHII	
20:10-21:25 やさしいエアフローヨガ★ Yoshiko	20:10-21:25 ギアゾーンヨガ Lv.1★★ YUKIE		20:10-21:25 5日・26日 バンドフローヨガ 12日エアフローヨガ★★ Yuki 19日 CHII	20:10-21:25 6日・20日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ 13日・27日ビギナーベーシックピラティス★ Eniko		