

11月スケジュール

清澄白河スタジオ

平日9:30~ 22:00 ※月曜定休日
 土日8:15~17:00
 祝日8:15~15:00

<クラス運動量> 小★ 小~中★★ 中★★★

<定員> ■通常ヨガ/ピラティス 19名 ■エアフローヨガ 11名 ■WS 19名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ YUKINO 14・21・28日		8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 2日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 24日 バンドフロー & りらくすヨガ★
	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YUUKA 5日 YUKINO	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	10:00-11:15 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ maya 29日 エアリストラティブ Yin Flow★	10:00-11:15 りらくすヨガ★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ kuu (3日を除く)
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ 26日 ギアゾーンヨガZERO★ maya	11:45-13:00 バンドフローヨガ★★ YUUKA 27日 バンドフロー & ギアゾーンヨガLV.1★ YUKINO	11:45-13:00 ホイルヨガビギナー★ YUKINO 7日 バンドフローヨガ★★ YUUKA	11:45-13:00 ヴァンヤサフローヨガ★★ 晴渚 1・15・29日 りらくすヨガ★ あい 8・22日	11:35-12:50 2・16・30日 ハタ&リストラティブヨガ★ 9・23日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO (3日を除く)
		13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 6・20日 NOBUKO 陰ヨガ★ 13・27日	14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 14・28日 まみ 7・21日 YUUKA 21日は15:00-16:15		13:10-14:25 16日 エアフローヨガ★★ KARI 9日・30日 エアフローヨガ★★★ 2日 バンドフロー & ギアゾーンヨガLV.1★ YUKINO 23日 ホイルヨガビギナー★ SARI	13:35-14:50 10・24日 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 3・17日 バンドフローヨガ★★ YUKINO
	11/4(月) 8:35-9:35 朝ヨガ★ kazuko 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ kazuko 11:40-12:55 バンドフロー & ギアゾーンヨガLV.1★ YUKINO 13:20-14:35 エアフローヨガ★ YUKINO				14:50-16:05 2日 アロマヨガ★ 9日 ホイルヨガ★★ 23日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ HIROMI 16日 ホイルヨガ★ KARI 30日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YUUKA
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 19日 フローピラティス★★ YASUYO	18:30-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	18:30-19:45 14・28日 りらくすヨガ★ 7・21日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 1日 ピラティス★★★ 8日 ホイルヨガ★★★ エアフローヨガ★★★ MITSUE ※ピラティスのみ18:45-19:45	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ 23・30日 りらくすヨガ★ YUKIE	11/3(日) 8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 10:15-12:15 太陽礼拝WS 13:35-14:50 バンドフローヨガ★★ YUKINO 15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YUUKA
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ YUKINO 5日 NAO	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★★ YUUKA 7日 YUKIE	20:10-21:25 1日 ホイルヨガ★★★ 8・15日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 22・29日 ギアゾーンヨガLV.2★★★ MITSUE	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	

