

12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-ヨガ 11名 ■WS 19名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ YUKINO 5・12・19日	7:35-8:35 朝ヨガ★ YUKINO 27日	8:35-9:35 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA 7日 エアリストラティブ Yin Flow★ アヤ	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 8日 kuu
	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA 3日 NAO 10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-ヨガ★★ maya 27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-ヨガ★★ kuu
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ 24日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	11:45-13:00 バンドフロ-ヨガ★ YUUKA 11日 バンドフロ-ヨガ★★ YUKINO	11:45-13:00 5・19日 ホイールヨガビギナー★ 26日バンドフロ-ヨガ★★ YUKINO	11:45-13:00 ヴァンヤサフロ-ヨガ★★ 晴渚 6・20日 りらくすヨガ★ あい 13・27日	11:35-12:50 7・14日 ハタ&リストラティブヨガ★ 21・28日 ハタフロ-ヨガ★ MIZUHO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO 8日 YUKIE
		13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 4・18日 NOBUKO 陰ヨガ★ 11・25日	14:00-15:15 エアフロ-ヨガ★★ 12・26日 まみ 5・19日 YUUKA 5・19日は15:00-16:15		13:10-14:25 7日 ホイールヨガビギナー★ SARI 14日 バンドフロ-&ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO 21日 エアリストラティブ Yin Flow★アヤ	13:35-14:50 8・22日 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 15日 バンドフロ-ヨガ★★ YUKINO
					14:50-16:05 7日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 14日 ホイールヨガ★★ 21日アロマヨガ★ HIROMI	15:20-16:35 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA 22日 YUKINO
					16:35-17:50	12/28(土)
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 10日 フローピラティス★★ YASUYO 17日 EMI	18:30-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	18:30-19:45 12・26日 りらくすヨガ★ 5・19日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 6日 ピラティス★★★ 13日 ホイールヨガ★★★ エアフロ-ヨガ★★★ MITSUE ※ピラティスのみ18:45-19:45	ギアゾーンヨガLV.1★★ 7日 ギアゾーンヨガZERO YUKIE	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 10:00-11:00 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA 11:20-12:20 ハタフロ-ヨガ★ MIZUHO 12:45-14:00 りらくすヨガ★ MIZUHO
	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ YUKINO 10日 YUUKA	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA	20:10-21:25 6日 ホイールヨガ★★★ 13・20日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 27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	14:30-16:30 108太陽礼拝 YUKINO・YUUKA・YUKIE

