

# 8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★★★ 中～大★★★★★  
 <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★ 1・8・29日		8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 17日 バンドフローヨガ★ YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 11日 バンドフローヨガ★ YUKINO
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 6日・20日 YUUKA 27日 maya	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	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 26日 エアリストラティブ Yin Flow★ 9日 YUKINO 16日 YUKIE	10:00-11:15 りらくすヨガ★ MIZUHO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ kuu (18日を除く)	
11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ 27日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ SAKI 7日 SAKI 14日 NOBUKO 21・28日 バンドフローヨガ★ YUUKA	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 8日 ホイールヨガビギナー★ 1日 バンドフローヨガ★★ YUKINO 22日 バンドフローヨガ★★ YUUKA	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 2・16・30日 りらくすヨガ★ あい 9・23日	11:35-12:50 ハタフローヨガ★★ 3・17日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★★ YUKINO 18日 10:00-13:00 後屈を好きになるWS YU	
	13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 7・21日 NOBUKO 陰ヨガ★ 14・28日	14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 8・29日 まみ 1・15日 YUUKA ※1・15日は15:00-16:15		13:10-14:25 エアフローヨガ★★★ YUKINO 24日 エアリストラティブ Yin Flow★ アヤ	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	
◎お知らせ◎ 8月12(月)13日(火) お盆休みをいただきます				14:50-16:05 3日 ホイールヨガ★★ 10日 アロマヨガ★ 31日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ HIROMI 17日 ヴィンヤサフローヨガ★★ アヤ 24日 バンドフローヨガ★★ YUKINO	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 11日 YUKINO 18日 YUKIE	
18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 20日 フローピラティス★★ YASUYO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 7・21日 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 28日 りらくすヨガ★ ※7・21日は18:30-19:30	18:30-19:45 8・22日 りらくすヨガ★ 1・15・29日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 2日 ピラティス★★★ 16日 ホイールヨガ★★★ 9・23・30日 エアフローヨガ★★★ MITSUE	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ 17日 ギアゾーンヨガZERO★ 31日 りらくすヨガ★ YUKIE 24日 ヴィンヤサフローヨガ★★ YUKINO		
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 6日 YUKINO 20・27日 YUKIE	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 28日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ YUUKA 22日 YUKINO	20:10-21:25 2日 ホイールヨガ★★★ 9・16日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 23・30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★ (24日を除く) YUKIE		

