

1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		8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 4日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO
	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YUUKA 7・28日 YUKIE	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 31日 エアリストラティブ Yin Flow★	10:00-11:15 りらくすヨガ★ MIZUHO 4日 YUKINO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ kuu
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ 21日 ギアゾーンヨガZERO★ maya 28日 バンドフローヨガ★★ RIKA	11:45-13:00 バンドフローヨガ★★ YUKINO 22日 バンドフローヨガ★ YUUKA	11:45-13:00 ホィールヨガビギナー★ YUKINO	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 17・31日 りらくすヨガ★ あい 10・24日	11:35-12:50 4日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ 11・25日 ハタリストラティブヨガ★ 18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 26日 YUKIE 5日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO
	13:45-15:00 りらくすヨガ★ 28日 YUKINO	13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 8・22日 NOBUKO 陰ヨガ★ 15・29日	14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 16・23日 YUUKA 9・30日 まみ	14:00-15:15 バンドフローヨガ★★ 24日 YUKINO	13:10-14:25 4日 ビギナーベーシックピラティス★ KAZUNE 18・25日 バンドフローヨガ★★ YUKINO	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ
		15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 15・29日 NOBUKO	16・23日は15:00-16:15		14:50-16:05 4日 ホィールヨガビギナー★ KAZUNE 11日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ 18日 アロマヨガ★ 25日 ホィールヨガ★★ HIROMI	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 5日 NAO
					16:35-17:50	1/13(祝月)
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 21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 16・30日 りらくすヨガ★ 9・23日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 10日 ピラティス★★★ 17日 ホィールヨガ★★★ エアフローヨガ★★★ MITSUE ※ピラティスのみ18:45-19:45	18:15-19:30 ギアゾーンヨガLV.1★★ 11日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKIE	8:35-9:35 朝ヨガ★ kazuko 10:00-11:15 ベーシックヨガ★ kazuko 11:40-12:55 ホィールヨガ★★★ MITSUE 13:20-14:35 ギアゾーンヨガLV1&2★★ MITSUE
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ YUKINO 7日 YUUKA	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	20:10-21:25 10日 ホィールヨガ★★★ 17・24日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 31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	1/11(土) 11:45-14:15 エア初心者WS YUKINO・YUUKA

