

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★★★

<定員> ■通常ヨガ/ ピラティス 20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★ 7・21日 YUKINO 28日 YUUKA		8:35-9:35 やさしいエアフロー・ヨガ★ YUUKA 9・16・23日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO
	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:05-11:20
	5日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA 19日 エアフロー・ヨガ★★ YUUKA 26日 ギアゾーンヨガZERO★ NAO	ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO	エアフロー・ヨガ★★ maya 1日 NAO 25日 エアリストラティブ Yin Flow★ YUMIKO	りらくすヨガ★ 16日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO (23日のみ10:00-11:00)	エアフロー・ヨガ★★ kuu 17日 YUKINO 31日 YUUKA
	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:35-12:50	11:50-13:05
	ギアゾーンヨガビギナー★ 5日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	20・27日 ベーシックヨガ★ YUUKA 6・13日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKINO (6日のみ11:45-12:45)	ホイルヨガビギナー★ YURIE	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	ハタ&リストラティブヨガ★ 16・23日 ハタフロー・ヨガ★★ MIZUHO (23日のみ11:15-12:15)	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO 10日 アロマヨガ★ kuu
		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	13:30-14:45 ギアゾーンヨガZERO★ 21日 バンドフロー・ヨガ★★ YURIE		13:10-14:25 バンドフロー・ヨガ★★ YUUKA 16日 ホイルヨガビギナー★ SARI 23日 12:35-14:35 エア初心者向けWS	ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 3日 バレトン&ヨガフロー★★ YUKINO
	15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 13・27日 NOBUKO				14:50-16:05 2・30日 アロマヨガ 9日 ホイルヨガ★★ 23日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ HIROMI 16日 りらくすヨガ★ SARI	エアフロー・ヨガ★★ YUUKA 10・24日 YUKINO 17日 ホイルヨガビギナー★ アヤ
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ 23日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKIE	8/17(日)11:50-14:50 【足からカラダを委ねるWS】AKIKA
	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	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	7・21日 ベーシックヨガ★ 14・28日 りらくすヨガ★ kazuko	首肩こり改善ヨガ★★ YUKINO 8・15・22日 バンドフロー・ヨガ★★ YUUKA		
	20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:35	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	
	エアフロー・ヨガ★★ 5日 YUUKA 19日 YUKINO 26日 YUUKA	ギアゾーンヨガLV.1★★ 27日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフロー・ヨガ★★ 7・14・28日 YUKIE 21日 YUUKA	1日 ホイルヨガビギナー★ YUKINO 29日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKINO 8・15日 ベーシックヨガ★ YUUKA 22日 エアフロー・ヨガ★★ YUUKA		

