

9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		8:35-9:35	8:35-9:35
			朝ヨガ★ 4・18・25日 YUKINO		やさしいエアフローヨガ★ AYANE 20日 YUKINO	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
	エアフローヨガ★★ AYANE 16日 YUKIE 30日 YUKINO	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 26日 エアリストラティブ Yin Flow★	りらくすヨガ★ 13日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	エアフローヨガ★★ kuu
	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★ 2日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	ギアゾーンヨガzero★ YUKINO	ホイルヨガビギナー★ YURIE	ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 5・19日 りらくすヨガ★ あい 12・26日	ハタ&リストラティブヨガ★ 13日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO 27日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO
		13:30-14:45	13:30-14:45	13:30-14:45	13:10-14:25	13:35-14:50
		エアリストラティブ Yin Flow★ 3・17日 NOBUKO 陰ヨガ★ 10・24日	ギアゾーンヨガZERO★ 18日 バンドフローヨガ★★ YURIE	バンドフローヨガ★★ 12・26日 AYANE	バンドフローヨガ★★AYANE	ビギナーベーシックピラティス★ マイコ 7日 バンドフローヨガ★★ AYANE
	9/15(月祝)					
	8:35-9:35 ホイルヨガビギナー★YURIE	15:00-16:00		9/23(火祝)	14:50-16:05	15:20-16:35
	10:00-11:15 バンドフローヨガ★★YURIE	産後ヨガ★ (お子様連れ可) 10・24日 NOBUKO		8:35-9:35 エアフローヨガ★★maya	6日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ 13日 ビギナーベーシックピラティス★ 27日 アロマヨガ★ HIROMI 20日 ベーシックヨガ★AYANE	エアフローヨガ★★AYANE 14日 エアリストラティブ Yin Flow★YUKIE
	11:40-12:55 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO			10:00-11:15 バンドフローヨガ★★maya		
	13:20-14:35 エアフローヨガ★★YUKINO			11:40-12:55 バレトン&ヨガフロー★★YUKINO		
				13:20-14:35 ギアゾーンヨガzero★YUKINO		ルーフトップヨガ
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50	6日 16:30-17:45 YUKIE
	ビギナーベーシックピラティス★ 16日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	4日 ギアゾーンヨガzero★NAO 11日 りらくすヨガ★YUKIE 18・25日 ベーシックヨガ★ANANE	5・26日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO 12日 ホイルヨガビギナー★アヤ 19日 バンドフローヨガ★★AYANE	13・27日 ギアゾーンヨガLV.1★YUKIE 20日 ギアゾーンヨガzero★maya	28日 15:20-16:20 YUKINO
						30日 16:30-18:30 SHU★有料
				18:15-19:30		
20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:35	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 20日 maya		
エアフローヨガ★★ 2・9日 YUKINO 16・30日 AYANE	ギアゾーンヨガLV.1★★★ 24日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ AYANE 4日 NAO 11日 YUKIE	5・26日 ホイルヨガビギナー★ 12日 ギアゾーンヨガzero★アヤ 19日 ベーシックヨガ★AYANE			

