

3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 20名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ 5・12・26日 YUKINO		8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 7日 YUKINO 14日 ミキ	8:35-9:35 朝ヨガ★YUKINO 1日 AYANE 22日 kuu
	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 3日 NAO 10・17日 ギアゾーンヨガzero★RIKA	ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	ホイルヨガビギナー★ YURIE	エアフローヨガ★★ maya 27日 エアリストラティブYinFlow★	りらくヨガ★ 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★ 3日 バンドフロー-&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	骨盤メンテナンスヨガ★ (女性限定・マタニティ可) NOBUKO	ギアゾーンヨガzero★ 19日 バンドフローヨガ★★ YURIE	ヴィンヤサフローヨガ★★晴渚 6日 りらくヨガ★ あい 13・27日	7・14日 ハタ&リストラティブヨガ★ 21・28日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	ギアゾーンヨガビギナー★YUKINO 22日 ヴィンヤサフローヨガ★AYANE
	3/24(火) 11:45-13:45 初心者向け太陽礼拝WS YUKINO・AYANE	13:30-14:45	13:30-14:45	3/20(金祝)	13:10-14:25	13:35-14:50
		エアリストラティブ Yin Flow★ 4・18日 NOBUKO 陰ヨガ★ 11・25日 NOBUKO	バンドフローヨガ★★ 26日 YUKINO	8:35-9:35 りらくヨガ★晴渚 10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★晴渚 11:40-12:55 ホイルヨガビギナー★アヤ 13:20-14:35 エアリストラティブYinFlow★アヤ	バンドフローヨガ★★ AYANE	アロマヨガ★ AYAKO
		15:00-16:00			14:50-16:05	15:20-16:35
		産後ヨガ★(お子様連れ可) 11・25日 NOBUKO			ベーシックヨガ★ 7・21日 AYANE 14日 ミキ 28日 maya	エアフローヨガ★★AYANE 29日 ミキ 15日 エアリストラティブYinFlow★YUKIE 1日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO 8日 ホイルヨガビギナー★SARI
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50	
	ビギナーベーシックピラティス★ 17日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	ヴィンヤサフローヨガ★ AYANE 19日 ギアゾーンヨガビギナー★YUKIE	6日 ヴィンヤサフローヨガ★AYANE 13・27日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO	ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	
					18:15-19:30	
	20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:35		
	エアフローヨガ★★ YUKINO 17日 YUKIE	ギアゾーンヨガLV.1★★ 25日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ AYANE 19日 YUKIE	6日 エアフローヨガ★★AYANE 13日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO 27日 ホイルヨガビギナー★YUKINO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	

