

# 3月スケジュール 清澄白河スタジオ

営業時間 平日 9:30~22:00 土8:15~20:00 日 8:15~17:00 祝8:15~15:00  
 ※祝日に休館/毎月曜日は定休日です。



運動量小クラス ● 運動量小~中クラス ●● 運動量中クラス ●●● 運動量大クラス ●●●●

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	10:00-11:15 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● TOSY 7日・28日 ホイールヨガビギナー ● TOSY	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス ● TOMOMI	7:35-8:35 2日・9日・16日・31日 朝ヨガ ● YUKINO	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 3日・31日 エアフロ-ヨガ ●●● 17日 エアフロ-ヨガ ●●●● ユミ 10日・24日 エアリストラティブYin Flow ●	8:35-9:35 エアフロ-ヨガ ●●● KAZUNE	8:35-9:35 朝ヨガ ● YUKINO
	11:45-13:00 エアフロ-ヨガ ●●● TOSY	11:45-13:00 ベーシックヨガ ● KAZUNE	11:45-13:00 9日・31日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● YUKINO 23日 ホイールヨガビギナー ● ● 2日・16日 エアフロ-ヨガ ●●	11:45-13:00 フロ-ヨガ ●●●● ユミ	11:00-11:15 りらっくすヨガ ● 4日ハタ&リストラティブヨガ ● MIZUHO	10:05-11:20 エアフロ-ヨガ ●●● Kuu	
	◆3月21日(火)祝日◆	13:30-14:45 エアリストラティブYinFlow ● 1日・15日・29日 NOBUKO 陰ヨガ ● 8日・22日 NOBUKO	⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール	⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール	11:35-12:50 ハタフロ-ヨガ ●● 25日ハタ&リストラティブヨガ ● MIZUHO	11:50-13:05 26日 オンライン ヴィンヤサフロ-ヨガ ● KAZUNE 12日 りらっくすヨガ ● haruna 19日 アロマヨガ ● Kuu	
	8:35-9:35 エアフロ-ヨガ ●●● KAZUNE 10:00-11:15 りらっくすヨガ ● YUKIE 11:40-12:55 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● YUKIE 13:30-16:30 エアジャズダンスフロ-WS: YUKINO	18:30-19:45 14日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ● YASUYO	18:30-19:45 りらっくすヨガ ● KAZUNE	18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ●●●● MITSUE 3日 ホイールヨガ ●●●●	13:10-14:25 エアフロ-ヨガ ●●●● YUKINO 25日 TOSY	13:35-14:50 5日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ● TOMOMI	
	18:45-19:45 14日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ● YASUYO	18:30-19:45 エアフロ-ヨガ ●●● YUKIE	20:10-21:25 15日 オンライン ヴィンヤサフロ-ヨガ ● YUKINO	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ●●● KAZUNE	14:50-16:05 4日キアゾーンヨガLV.1&2 ●●●● 11日 ホイールヨガ ●●● 25日 アロマヨガ ● HIROMI 18日 ホイールヨガビギナー ● TOSY	15:20-16:35 エアフロ-ヨガ ●●● KAZUNE 19日 YUKINO	
	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ●●● YUKINO	20:10-21:25 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● YUKIE 29日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ● ●	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ ●●● KAZUNE	20:10-21:25 キアゾーンヨガLV.1&2 ●●●● 24日・31日 キアゾーンLV.2 ●●●●●● MITSUE 17日 ホイールヨガ ●●●● ●	16:35-17:50 4日・11日 りらっくすヨガ ● 18日 ヴィンヤサフロ-ヨガ ●● YUKINO 25日 ムービングヨガ ●●●● TOSY	18:15-19:30 エアフロ-ヨガ ●●● YUKIE	

全てのレッスンは予約制となります。

<定員> ■通常ヨガ/ヨガホイール/ピラティス → 17名 ■エアリアルヨガ → 11名