

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★★★ 中~大★★★★★
 <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	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 15日 バンドフローヨガ★ YUKINO
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YUUKA	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	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 27日 エアリストラティブ Yin Flow★	10:00-11:15 りらくすヨガ★ MIZUHO 21日 アヤ	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ kuu	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★ 24日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	11:45-13:00 バンドフローヨガ★★ YUUKA	11:45-13:00 ヴァンヤサフロヨガ★ YUKINO 5日 ホイールヨガビギナー★YUKINO 19日 NAO	11:45-13:00 ヴァンヤサフロヨガ★★ 晴渚 6・20日 りらくすヨガ★ あい 13・27日	11:45-13:00 7・14日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO 21日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ 28日 ホイールヨガビギナー YUKINO	11:35-12:50 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO
	13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 4・18日 NOBUKO 陰ヨガ★ 11・25日	14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 12・26日 まみ 5・19日 YUUKA 5・19日は15:00-16:15	13:30-14:45 バンドフローヨガ★★ YUKINO 20・27日 ルーフトップヨガ 7日 16:30-17:45 サンセットヨガ★ YUKIE 24日 17:00-19:00 サンセットヨガ★★★ SHU 29日 15:20-16:35 サンセットヨガ★ YUKINO	13:10-14:25 エアフローヨガ★★★ YUKINO 28日 13:00-16:00 皮膚とアロマWS AYAKO	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 22日 マイコ	
9/16(月) 8:35-9:35 朝ヨガ★ あい 10:00-11:15 ベーシックヨガ あい 11:40-12:55 ホイールヨガ★★★ MITSUE 13:20-14:35 ギアゾーンヨガLV.1&2 MITSUE	9/23(月) 8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 10:00-11:15 バンドフローヨガ★ YUKINO 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLV.1 YUKIE 13:20-14:35 エアリストラティブ YinFlow★ YUKIE				14:50-16:05 7日 ホイールヨガ★★ 14日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ HIROMI 21日 バンドフローヨガ★★ YUKINO	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 15日 YUKINO 29日 サンセットヨガ★ YUKINO
18:45-19:45 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	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 11日 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 25日 りらくすヨガ★ ※11日は18:30-19:30	18:30-19:45 12・26日 りらくすヨガ★ 5・19日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 6日 ピラティス★★★ 13日 ホイールヨガ★★★ 20・27日 エアフローヨガ★★★ MITSUE ※ピラティスのみ18:45-19:45	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★ 7日 サンセットヨガ★ YUKIE 14日 りらくすヨガ★ YUKINO	8:35-9:35エアフローヨガ★ YUUKA 10:00-11:00 りらくすヨガ★ MIZUHO 11:20-12:35 ホイールヨガビギナー★ YUKINO 13:00-16:00 皮膚とアロマWS AYAKO	9/28(土) 8:35-9:35エアフローヨガ★ YUUKA 10:00-11:00 りらくすヨガ★ MIZUHO 11:20-12:35 ホイールヨガビギナー★ YUKINO 13:00-16:00 皮膚とアロマWS AYAKO
20:10-21:25 エアフローヨガ★★ YUKINO (24日を除く)	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 25日 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 6日 ホイールヨガ★★★ 13・20日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 27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★ (14日を除く) YUKIE	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★ YUKIE 18:15-19:30 エアリストラティブ YinFlow★ YUKIE	

