

11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 土日祝 8:00~18:00



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 2日・16日 ヴィンヤサフロ-ヨガ★ 30日 ムービングヨガ★★ TOSY 9日 ヨガホイールLV.1	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	7:45-8:45 11日・25日 朝ヨガ★ AYAKO	10:00-11:15 骨盤メンテナンスヨガ (産後・マタニティ可) NOBUKO	10:00-11:15 5日・19日 エアリアルヨガ LV.1 12日 エアリアルヨガLV.1&2 26日エアリアルリストラティブYin Flow	8:35-9:35 エアリアルヨガ LV.1 YUKINO	8:35-9:35 14日・28日エアリアルヨガLV.1 AYAKO 7日・21日 朝ヨガ★ AYAKO
	11:45-13:00 エアリアルヨガ Lv1 YUKINO	11:45-13:00 りらっくすヨガ★ NAOKO 24日 ヨガホイールLV.1	11:45-13:00 エアリアルヨガ 4日 LV.2 KANA 11日・25日 LV.1 AYAKO 18日 ビギナーベーシックピラティス★ あけみ	11:45-13:00 エアリアルヨガ 4日 LV.2 KANA 11日・25日 LV.1 AYAKO	11:45-13:00 フロ-ヨガ★★ ユミ	10:05-11:20 りらっくすヨガ★ MIZUHO 6日 オンライン	10:05-11:20 ゼロからはじめるヨガ★ 翔子 21日 オンライン
		13:30-14:45 エアリアルリストラティブYinFlow 10日・24日 NOBUKO 陰ヨガ★ 17日 NOBUKO	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ 4日 KANA 18日 あけみ	13:30-14:45 ベーシックヨガ★ 4日 KANA 18日 あけみ	⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール	11:50-13:05 ハタフロ-ヨガ★★ MIZUHO 13日 オンライン	11:50-13:05 りらっくすヨガ★ haruna 28日 ムービングヨガ★★ TOSY 21日エアリアルヨガLV.1 & 2 YUKINO 7日 MOCO
						13:35-14:35 エアリアルヨガ LV.1 & 2 YUKINO 20日 オンライン	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI 14日 オンライン
		18:45-19:45 ピラティス★★ YASUYO 2・16日 オンライン	18:30-19:45 エアリアルヨガ LV.1 YUKINO	18:30-19:45 4日 リラックスヨガ★ 18日 ギャザンヨガ★★ HIROMI 11日・25日 エアリアルヨガ LV.2 KANA	18:30-19:45 エアリアルヨガ LV.1 & 2 MITSUE 19日 ヨガホイールLV.1&2	15:00-16:15 6日・20日 ギャザンヨガLV.1★★ HIROMI 13日・27日 ヨガホイールLV.1 MOCO	15:20-16:35 7日・21日エアリアルヨガ LV.1 AYAKO 14日・28日 アロマヨガ★
		20:10-21:25 9日・30日 アロマヨガ★ 2日・16日 エアリアルヨガ LV.1 AYAKO	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ YUKIE 10日 オンライン	20:10-21:10 4日・18日 ピラティス★★ HIROMI 20:10-21:25 11日・25日 プラナーナフロ-ヨガ★★ KANA 25日 オンライン	20:10-21:25 ギャザンヨガLV.1 MITSUE 5日 ヨガホイールLV.1&2 12日 オンライン	◆11月3日(水)祝日◆	◆11月23日(火)祝日◆
						8:35-9:35 エアリアルヨガLV.1 YUKINO 10:00-11:15ハタフロ-ヨガ★★ NAOKO 11:40-12:55 ヨガホイールLV.1 NAOKO 13:20-14:35 りらっくすヨガ★ AYAKO	8:35-9:35エアリアルヨガ LV.1 AYAKO 10:00-11:15リズムピラティス★ TOMOMI 11:40-12:55 ハタフロ-ヨガ★ TOMOMI 13:20-15:50 -エアリアルヨガ初心者ワークショップ- YUKINO/AYAKO

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 → 15名 ■エアリアルヨガ → 11名