

12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 ヴィンヤサフローヨガ★ 7日 TOSY 21日 YUKINO 28日 ムービングヨガ★★ TOSY 14日 ヨガホイールLV.1 TOSY	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	7:45-8:45 9日・23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 3日・17日 エアリアルヨガ LV.1 10日 エアリアルヨガLV.1&2 24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 11日・25日 YUKINO 4日・18日 AYAKO	8:35-9:35 12日・26日エアリアルヨガLV.1 AYAKO 5日・19日 朝ヨガ★ AYAKO
	11:45-13:00 エアリアルヨガ Lv1 YUKINO 28日 TOSY	11:45-13:00 りらっくすヨガ★ NAOKO 22日 ヨガホイールLV.1	11:45-13:00 エアリアルヨガ 2日・16日 LV.2 KANA 9日・23日 LV.1 AYAKO	11:45-13:00 エアリアルヨガ 2日・16日 LV.2 KANA 9日・23日 LV.1 AYAKO	11:45-13:00 フローヨガ★★ ユミ	10:05-11:20 りらっくすヨガ★ MIZUHO 4日 オンライン	10:05-11:20 ゼロからはじめるヨガ★ 翔子 12日 オンライン
		13:30-14:45 エアリアルリストラティブYinFlow 1日・15日 NOBUKO 陰ヨガ★ 8日・22日 NOBUKO	13:30-14:45 9日 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKINO 2・16日 ベーシックヨガ★ KANA	13:30-14:45 9日 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKINO 2・16日 ベーシックヨガ★ KANA	⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール	11:50-13:05 ハタフローヨガ★ MIZUHO 11日 オンライン	11:50-13:05 12日 りらっくすヨガ★ YUKIE 5日 ムービングヨガ★★ TOSY 19日・26日 エアリアルヨガLV.1 YUKINO
		18:30-19:45 エアリアルヨガ LV.1 YUKINO	18:30-19:45 2日 リラックスヨガ★ 16日 ギアゾーンヨガ★★ HIROMI 9日・23日 エアリアルヨガ LV.2 KANA	18:30-19:45 2日 リラックスヨガ★ 16日 ギアゾーンヨガ★★ HIROMI 9日・23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 17日 ヨガホイールLV.1&2	13:35-14:35 エアリアルヨガ LV.1 & 2 YUKINO 25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 26日 オンライン
	18:45-19:45 ピラティス★★ YASUYO 7日 オンライン	20:10-21:25 7日・21日 アロマヨガ★ AYAKO エアリアルヨガ LV.1 14日 AYAKO 28日 YUKINO	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ YUKIE 8日 オンライン	20:10-21:10 2日・16日 ピラティス★★ HIROMI 20:10-21:25 9日・23日 プラナーフローヨガ★★ KANA 23日 オンライン	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1 MITSUE 17日 オンライン	15:00-16:15 4日・11日 ギアゾーンヨガLV.1★★ HIROMI 25日 ヨガホイールLV.1 MOCO	15:20-16:35 19日 エアリアルヨガ LV.1 12日 アロマヨガ★ AYAKO
						◆12月18日(土)◆ 15:00~17:45 108アサナ ワークショップ SHU	◆12月5日(日)◆ 15:10~18:10 初心者の方大歓迎! 太陽礼拝ワークショップ TOSY AYAKO YUKINO
							◆12月26日(日)◆ 15:10~17:40 108太陽礼拝 MOCO AYAKO YUKINO

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