

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8:15~17:00 祝8:15~15:00
※祝日を除く(毎週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 ベーシックヨガ ★ KAZUNE 20日 ホイールヨガピギナー ★TOSY	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス TOMOMI 28日 YASUYO	7:45-8:45 8日 朝ヨガ ★ YUKINO	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 9日 エアフローヨガ ★★ 23日 エアフローヨガ ★★ ユミ 2日・16日 エアリストラティブYin Flow ★	8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ KAZUNE 17日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ ★ YUKINO
	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ KAZUNE 20日TOSY	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ NAOKO 28日 ホイールヨガピギナー ★	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ YUKINO 8日 ホイールヨガピギナー ★	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ ★ YUKINO 8日 ホイールヨガピギナー ★	11:45-13:00 フローヨガ ★★ ユミ 23日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ YUKINO	10:05-11:20 10日 オンライン りらっくすヨガ ★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Candy
	年末年始のお休み 2022年12月29日(木) 2023年1月3日(火) 良いお年をお迎えください*	13:30-14:45 エアリストラティブYinFlow ★ 7日・21日 NOBUKO	14:00-15:15 エアフローヨガ ★★ KAZUNE	14:00-15:15 ⇒ 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	11:50-13:05 17日 オンライン ハタフローヨガ ★ MIZUHO	11:50-13:05 4日 ベーシックヨガ ★ KAZUNE 25日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ YUKINO 11日 りらっくすヨガ ★ haruna 18日 ベーシックヨガ ★ アヤ
	18:45-19:45 13日 オンライン ピギナーベーシックピラティス YASUYO	18:30-19:45 陰ヨガ ★ 14日・28日 NOBUKO	18:30-19:45 14日・28日 NOBUKO	18:30-19:45 ⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール	18:30-19:45 ⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール	13:35-14:35 エアフローヨガ ★★ YUKINO	13:35-14:50 4日 オンライン ピギナーベーシックピラティス TOMOMI
	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ YUKINO 20日 KAZUNE	20:10-21:25 7日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ ★ 28日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ YUKIE	20:10-21:25 7日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ ★ 28日 ヴィンヤサフローヨガ ★★ YUKIE	20:10-21:10 22日 オンライン ピギナーベーシックピラティス あけみ	20:10-21:25 2日・9日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 23日 ギアゾーンLV.2 ★★ MITSUE 16日 ホイールヨガ ★★	15:00-16:15 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ 10日 ホイールヨガ ★★ HIROMI	15:20-16:35 エアフローヨガ ★★ KAZUNE 18日 YUKINO
						16:35-17:35 エアフローヨガ ★★ YUKINO 16:35-17:50 17日 アロマヨガ ★ HIROMI	15:20-17:20 108太陽礼拝 担当:TOSY・YUKINO・KAZUNE
						◆12月4日(日)◆	◆12月25日(日)◆
						15:20-17:20 太陽礼拝WS 担当:TOSY・YUKINO・KAZUNE	15:20-17:20 108太陽礼拝 担当:TOSY・YUKINO・KAZUNE

全てのレッスンプリ予約制となります。

<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