

1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★ 4日 TOSY 18日 YUKINO 25日 ムービングヨガ★★ TOSY 11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 13日・27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 7日 エアリアルヨガ LV.1 14日 エアリアルヨガLV.1&2 21日エアリアルリストラティブYin Flow ユミ 28日 エアリアルLV.1 maya	8:35-9:35 エアリアルヨガ LV.1 YUKINO	8:35-9:35 16日・30日エアリアルヨガLV.1
	11:45-13:00 エアリアルヨガ Lv1 YUKINO 4日 TOSY	11:45-13:00 りらっくすヨガ NAOKO 26日 ヨガホイールLV.1	11:45-13:00 エアリアルヨガ Lv1 AYAKO 6日 YUKINO	11:45-13:00 エアリアルヨガ Lv1 AYAKO 6日 YUKINO	11:45-13:00 フローヨガ★★ ユミ 28日 ベーシックヨガ★ maya	11:50-13:05 ハタフローヨガ MIZUHO 22日 オンライン	11:50-13:05 9日 ムービングヨガ★★ TOSY 16日 りらっくすヨガ★ haruna 23日・30日 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKINO
		13:30-14:45 エアリアルリストラティブYinFlow 5日・19日 NOBUKO 陰ヨガ★ 12日・26日 NOBUKO			⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホイール	13:35-14:35 エアリアルヨガ LV.1 & 2 YUKINO	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス TOMOMI
	18:45-19:45 ピラティス★★ YASUYO 4日 オンライン	18:30-19:45 エアリアルヨガ LV.1 YUKINO	18:30-19:45 6日, 20日 ハタ&リストラティブヨガ★ 13日, 27日 フローヨガ★★ あけみ	18:30-19:45 6日, 20日 ハタ&リストラティブヨガ★ 13日, 27日 フローヨガ★★ あけみ	18:30-19:45 エアリアルヨガ LV.1 & 2 MITSUE 21日 ヨガホイールLV.1&2	15:00-16:15 8日・22日 キアゾンヨガLV.1★★★ HIROMI 15日・29日 ヨガホイールLV.1 MOCO	15:20-16:35 23日・30日 エアリアルヨガ LV.1 9日・16日 アロマヨガ★ AYAKO
	20:10-21:25 11日・25日 アロマヨガ★ 4日・18日 エアリアルヨガ LV.1 AYAKO	20:10-21:25 ベーシックヨガ★ 26日 ハタフローヨガ★★ YUKIE	20:10-21:10 ビギナーベーシックピラティス あけみ	20:10-21:10 ビギナーベーシックピラティス あけみ	20:10-21:25 14日・21日 キアゾンヨガLV.1★★★ 28日 キアゾンヨガLV.2★★★ MITSUE 7日 ヨガホイールLV.1&2	◆1月10日(月)祝日◆ 8:35-9:35 エアリアルヨガLV.1 YUKINO 10:00-11:15 リズムピラティス★★★ TOMOMI 11:40-12:55 ハタフローヨガ★★★ TOMOMI 13:20-14:35 りらっくすヨガ★ AYAKO	
							16日 オンライン

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