

# 8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★ 2日 TOSY 30日 MOCO 23日 ムービングヨガ★★ TOSY ホィールヨガ★ 9日 YUKINO	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	7:45-8:45 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 エアフローヨガ★★★ 12日・26日 エアリストラティブYin Flow★ ユミ	7:10-8:10 6日・20日 朝ヨガ★ AYAKO	7:10-8:10 7日・21日 エアフローヨガ★★★ YUKINO
	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ YUKINO 2日 TOSY 30日 MOCO	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ NAOKO 31日 ホィールヨガ★	11:45-13:00 4日・18日 エアフローヨガ★★★ AYAKO	11:45-13:00 フローヨガ★★★★ ユミ	11:45-13:00 13日 オンライン りらっくすヨガ★ MIZUHO	10:05-11:20 10:05-11:20 りらっくすヨガ★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★★ Candy
	◆8月9日(火)◆ 18:30-20:30 ムーンライト ヨガ 担当: SHU	13:30-14:45 エアリストラティブYinFlow★ 3日・17日・31日 NOBUKO	◆8月11日(木)祝日◆ 8:35-9:35 朝ヨガ★ AYAKO 10:00-11:15 エアフローヨガ★★★ YUKIE 11:40-12:55 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKIE 13:20-14:35 ホィールヨガ★ YUKINO	⇒ エアリアルヨガ ⇒ ヨガホィール	11:50-13:05 20日 オンライン ハタフローヨガ★★★ MIZUHO	11:50-13:05 7日・21日 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKINO 14日 りらっくすヨガ★ haruna	11:50-13:05 7日・21日 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKINO 14日 りらっくすヨガ★ haruna
	18:45-19:45 30日 オンライン ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★★ YUKINO	10日 オンライン 陰ヨガ★ 10日・24日 NOBUKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ AYAKO 10:00-11:15 エアフローヨガ★★★ YUKIE 11:40-12:55 ヴィンヤサフローヨガ★ YUKIE 13:20-14:35 ホィールヨガ★ YUKINO	13:35-14:35 エアフローヨガ★★★★★ YUKINO	15:00-16:15 13日・27日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ HIROMI 20日 アロマヨガ★ AYAKO	13:35-14:50 7日 オンライン ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
	20:10-21:25 2日・23日 エアフローヨガ★★★ 30日 アロマヨガ★ AYAKO	20:10-21:25 10日 オンライン ヴィンヤサフローヨガ★ 31日 ヴィンヤサフローヨガ★★★ YUKIE	4日 オンライン ハタ&リストラティブヨガ★ 18日 ヴィンヤサフロー★ 25日 ヨガニードラ★ あけみ	18:30-19:45 4日 ハタ&リストラティブヨガ★ 18日 ヴィンヤサフロー★ 25日 ヨガニードラ★ あけみ	15:00-16:15 13日・27日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ HIROMI 20日 アロマヨガ★ AYAKO	16:35-17:35 13日・20日 エアフローヨガ★★★ 由布子 16:35-17:50 27日 ベーシックヨガ★ ひろこ	15:20-16:35 エアフローヨガ★★★ 7日・14日 AYAKO 28日 TOSY エアリストラティブYinFlow★ 21日 AYAKO
				4日 オンライン 20:10-21:10 ビギナーベーシックピラティス★ あけみ	19日 オンライン 20:10-21:25 5日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★★ 26日 ギアゾーンLV.2★★★★★ 12日 エアフローヨガ★★★★★ MITSUE 19日 ホィールヨガ★★★★★	◆8月6日(土)◆ 15:00-18:00 姿勢と呼吸へ アプローチするWS 担当: SAKI	

全てのレッスンは予約制となります。

<定員>■通常ヨガ/ヨガホィール/ピラティス → 17名 ■エアリアルヨガ → 11名