

# 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 4日・18日 エアフローヨガ ★★ AYAKO	11:45-13:00 フローヨガ ★★ ユミ	10:05-11:20 13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
	◆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 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
	◆8月9日(火)◆ 18:30-20:30 ムーンライト ヨガ 担当: SHU	◆8月9日(火)◆ 18:30-20:30 ムーンライト ヨガ 担当: SHU	◆8月11日(木)祝日◆	◆8月11日(木)祝日◆	◆8月11日(木)祝日◆	20日 オンライン ハタフローヨガ ★★ MIZUHO	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	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	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	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 12日 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★ MITSUE 5日 ホィールヨガ ★★	13:35-14:35 エアフローヨガ ★★ YUKINO	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	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:25 19日 オンライン ホィールヨガ ★★	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	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
	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	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:25 19日 オンライン ホィールヨガ ★★	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	◆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
	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	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:25 19日 オンライン ホィールヨガ ★★	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	◆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
	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	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:10 4日 オンライン ビギナーベーシックピラティス ★ あけみ	20:10-21:25 19日 オンライン ホィールヨガ ★★	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	◆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