

5月スケジュール

清澄白河スタジオ

平日9:30~ 22:00 ※月曜定休日
 土日8:15~17:00
 祝日8:15~15:00

<クラス運動量> 小★ 小~中★★ 中★★★ 中~大★★★★ 大★★★★★
 <定員> ■通常ヨガ/ピラティス 19名 ■エアフローヨガ 11名 ■WS 19名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ 16日・23日・30日 YUKINO		8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 4日 SAKI	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO
	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 7日 由布子 14日 YUUKA 21日 YUKINO 28日 YUKIE	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI	10:00-11:15 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ mava 31日 エアリストラティブ Yin Flow★	10:00-11:15 りらくすヨガ★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ kuu 5日 エアフロー初心者向けWS 10:15-12:45
休	11:45-13:20 ギアゾーンヨガビギナー★ 28日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 8日・15日 TOMOMI 22日・29日 SAKI 1日 ホイールヨガビギナー★ YUKINO	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 23日 ホイールヨガビギナー★ YUKINO 2日 ハタ&リストラティブヨガ★ NOBUKO NOBUKO	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 17日・31日 晴渚 りらくすヨガ★ 10日・24日 あい	11:35-12:50 ハタフローヨガ★★ 18日・25日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	11:50-13:05 ヴィンヤサフローヨガ★★ YUKINO 12日 KARI
館		13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 1日・15日・29日 NOBUKO 陰ヨガ★ 8日・22日 NOBUKO	14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 9日・30日 まみ		13:10-14:25 エアフローヨガ★★★ YUKINO 4日 エアリストラティブ Yin Flow★ NOBUKO	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
日	6日 祝日プログラム 8:35~9:35 エアフローヨガ★★ YUKINO 10:00~11:15 ホイールヨガ★★★ MITSUE 11:40~12:55 ギアゾーンヨガLV.1&2 MITSUE 13:30~14:30 ヴィンヤサフローヨガ★ (ルーフトップ) YUKINO ※雨天時は室内にて開催			3日 祝日プログラム 8:35~9:35 ホイールヨガビギナー★ YUKINO 10:00~11:15 りらくすヨガ★ 晴渚 11:40~12:55 ヴィンヤサフローヨガ★★ アヤ 13:20~14:35 エアリストラティブ Yin Flow★ mava	14:50-16:05 4日 ホイールヨガ★★★ 11日 アロマヨガ★ 18日 りらくすヨガ★SARI 25日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ HIROMI	15:20-16:35 エアフローヨガ★★★ YUUKA 5日 YUKINO 19日 YUKIE
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 21日 フローピラティス★★★ YASUYO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 8日・22日 エアリストラティブ Yin Flow★ 18:30-19:30 YUKIE	18:30-19:45 2日・16日・30日 りらくすヨガ★ 9日・23日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 10日 ピラティス★★★ 17日 ホイールヨガ★★★ 24・31日 エアフローヨガ★★★ MITSUE	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ 25日 ギアゾーンヨガZERO★ 18日 16:35-17:35 ルーフトップにて開催 ※雨天時は室内通常レッスン75分 YUKIE	
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 7日 YUKIE 14日 YUKINO 21日・28日 YUUKA	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 29日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 2日・9日 Tsukasa YUUKA	20:10-21:25 10日 ホイールヨガ★★★ 17日・24日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 31日 ギアゾーンヨガLV.2★★★★ MITSUE	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ 4日 エアフローヨガ★★ YUKIE	

