

7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★ YUKINO		8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 6・20日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 14日 ルーフトップ
	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YUUKA 9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★★ maya 26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
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ 30日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ SAKI 3日 晴渚 17日 NOBUKO 31日 アロマヨガ サヤカ	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★ 11日 ホイールヨガビギナー★ 18日 バンドフローヨガ★★YUKINO YUKINO	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 5日・19日 りらくすヨガ★ あい 12日・26日	11:35-12:50 ハタフローヨガ★★ 6日・20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
		13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 3・17・31日 NOBUKO 陰ヨガ★ 10日・24日	14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 11日・25日 まみ		13:10-14:25 エアフローヨガ★★★ YUKINO 6日 Tsukasa	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
	16日 17:00-19:00 サンセットヨガ★★★ SHU			7/15(月) 8:35-9:35 朝ヨガ★ YU 10:00-11:15 ギアゾーンヨガZERO TOMOMI 11:40-12:55 リズムピラティス★★ TOMOMI 13:20-14:35 エアリストラティブYinFlow★ アヤ	14:50-16:05 6日 ホイールヨガ★★ 13日 アロマヨガ★ 20日 バンドフローヨガ★★YUKINO 27日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ HIROMI	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YUUKA
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 23日 フローピラティス★★ YASUYO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 10・24日 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 31日 りらくすヨガ★ ※10・24日のみ18:30-19:30	18:30-19:45 11日・25日 りらくすヨガ★ 4日・18日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 5日 ピラティス★★★ 12日 ホイールヨガ★★★ 19日・26日 エアフローヨガ★★★ MITSUE	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ 27日 りらくすヨガ★ YUKIE 6日 りらくすヨガ★SARI	
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 2・23・30日 YUKINO 9日 YUUKA	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 31日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ YUUKA	20:10-21:25 5日 ホイールヨガ★★★ 12日・19日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 26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★ 6日 エアフローヨガ★★ YUKIE	

