

11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★★★

<定員> ■通常ヨガ/ ピラティス 20名 ■エアフロー-ヨガ 11名 ■WS 20名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ 6・13・20日 YUKINO 27日 AYANE		8:35-9:35 やさしいエアフロー-ヨガ★ AYANE 15日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ 2日 NAO 9・16日 YUKINO 23日 AYANE 30日 maya
	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:05-11:20
	エアフロー-ヨガ★★ 4・25日 YUKINO 18日 AYANE 11日 ギアゾーンヨガzero★NAO	ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO	エアフロー-ヨガ★★ 28日 エアリストラティブ Yin Flow★ maya	りらくすヨガ★ 22日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	エアフロー-ヨガ★★ kuu 2日 NAO 30日 maya
	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:35-12:50	11:50-13:05
	ギアゾーンヨガビギナー★ 7日 バンドフロー-&ギアゾーンヨガビギナー★ 25日 ギアゾーンヨガzero★RIKA	ベーシックヨガ★ AYANE 12日 陰ヨガ★ NOBUKO	ホイルヨガビギナー★ YURIE	ヴィンヤサフロー-ヨガ★★ 晴渚 7・21日 りらくすヨガ★ あい 14・28日	1日ホイルヨガビギナー★サヤカ ハタ&リストラティブヨガ★ 22日 ハタフロー-ヨガ★★ MIZUHO	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO 2日 ヴィンヤサフロー-ヨガ★★晴渚
		13:30-14:45	11:45-13:00	13:30-14:30	13:10-14:25	13:35-14:50
		エアリストラティブ Yin Flow★ 5・19日 NOBUKO 陰ヨガ★ 26日	ギアゾーンヨガzero★ YURIE 20日 バンドフロー-ヨガ★★	産後ヨガ★ (お子様連れ可) 14日 あい	バンドフロー-ヨガ★★ 1・8日 サヤカ 15日 AYANE 22日 CHIZU	アロマヨガ★ AYAKO
		15:00-16:00	11/3(月祝)	11/24(月祝)	14:50-16:05	15:20-16:35
		産後ヨガ★ (お子様連れ可) 26日 NOBUKO	8:35-9:35 陰陽ヨガ★★NOBUKO 10:00-11:15 エアリストラティブ Yin Flow★NOBUKO 11:40-12:55ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE 13:20-14:35 ギアゾーンヨガzero★YUKIE	8:35-9:35 ホイルヨガビギナー★YURIE 10:00-11:15 バンドフロー-ヨガ★★YURIE 11:40-12:55ギアゾーンヨガビギナー★アヤ 13:20-14:35 ギアゾーンヨガzero★アヤ	1日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★HIROMI 8日 ホイルヨガ★★HIROMI 15日 ヴィンヤサフロー-ヨガ★AYANE 22日 ビギナーベーシックピラティス★CHIZU 29日 アロマヨガ★HIROMI	エアフロー-ヨガ★★AYANE 30日 エアリストラティブYinFlow★AYAKO
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50	11/29(土)10:30-13:30 【首肩こり改善×デコルテ美WS】YUKINO
	ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO 11日 EMI	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	ヴィンヤサフロー-ヨガ★AYANE 27日 ギアゾーンヨガzero★ YUKIE	7日 ヴィンヤサフロー-ヨガ★AYANE 14日 アロマヨガ★kuu 21・28日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO	ギアゾーンヨガLV.1★★ 1・15日 ギアゾーンヨガzero★ YUKIE	
	20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:35	18:15-19:30	
	エアフロー-ヨガ★★ 4・25日 YUKIE 11・18日 YUKINO	ギアゾーンヨガLV.1★★★ 26日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフロー-ヨガ★★AYANE 27日 YUKIE	7日 エアフロー-ヨガ★★AYANE 21・28日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO YUKINO 14日 エアリストラティブ Yin Flow★kuu	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	