

4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 19名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ YUKINO		8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ YUUKA	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO
	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★★ YUUKA 8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★★ maya 25日 エアリストラティブ Yin Flow★	りらくすヨガ★ MIZUHO	エアフローヨガ★★ kuu
	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	11:35-12:50	11:50-13:05
	1日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ 8・15日 ギアゾーンヨガビギナー★ 22日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	ベーシックヨガ★ YUUKA 23日 バンドフローヨガ★★YUKINO	ホイルヨガビギナー★ YURIE	ヴァンヤサフローヨガ★★ 晴渚 4・18日 りらくすヨガ★ あい 11・25日	5・12・26日 ハタリストラティブヨガ★ 19日 ホイルヨガビギナー★YUKINO MIZUHO	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO
	13:30-14:45	13:30-14:45	13:30-14:45	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 4/19(土) 13:10-16:10 ペアヨガWS AKIKA・AYA </div>	13:10-14:25	13:35-14:50
	ホイルヨガビギナー★ 15日 YUKINO	エアリストラティブ Yin Flow★ 2・16・30日 NOBUKO 陰ヨガ★ 9・23日	ギアゾーンヨガZERO★ 24日 バンドフローヨガ★★ YURIE		バンドフローヨガ★★ YUUKA 26日 YUKINO	ピギナーベーシックピラティス★ 13日 バレトン&ヨガフロー★★YUKINO マイコ
		15:00-16:00	4/29(火祝)		14:50-16:05	15:20-16:35
		産後ヨガ★(お子様連れ可) 9・23日 NOBUKO	8:35-9:35 ホイルヨガビギナー★YUKINO 10:00-11:15 エアフローヨガ★★YUUKA 11:40-12:55 バンドフローヨガ★★maya 13:20-14:35 ギアゾーンヨガZERO★maya		5日 アロマヨガ★ 12日 ホイルヨガ★★ 26日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ HIROMI	エアフローヨガ★★ YUUKA
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45		16:35-17:50	
	ピギナーベーシックピラティス★ 15日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	3・17日 ベーシックヨガ★ 10・24日 りらくすヨガ★ kazuko	18:45-20:00	ギアゾーンヨガLV.1★★ 26日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKIE	
					18:15-19:30	
	20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:35	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	
	エアフローヨガ★★ YUKINO 1日 YUKIE 22日 エアリストラティブ Yin Flow★YUKIE	ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ YUUKA	ホイルヨガビギナー★ 25日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKINO		

