

9月スケジュール 清澄白河スタジオ



平日 9:30~22:00 土8:15~20:00 日 8:15~17:00 祝8:15~15:00

※祝日を除く毎週月曜日は定休日です。

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		7:35-8:35 朝ヨガ★ 20日・27日 KAZUNE	7:35-8:35 朝ヨガ★ 14日・21日・28日 YUKINO			
	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 5日 YUKIE 12日 maya 19日 KAZUNE 26日 ベーシックヨガ★NAOKO	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	8:35-9:35 エアフローヨガ★★ KAZUNE 16日・30日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 17日 KAZUNE
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA 26日 ホイールヨガビギナー★ NAOKO	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ KAZUNE 13日・27日 ホイールヨガビギナー★KAZUNE	11:45-13:00 14日 ヴィンヤサフローヨガ★ 28日ヴィンヤサフローヨガ★★ YUKINO 7日 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKIE 21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★★ 1日・15日・29日 haruna ピラティス&ストレッチ★★ 8日・22日 SAKI	10:00-11:15 りらっくすヨガ★ 9日ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ Kuu
		13:30-14:45 エアリストラティブYinFlow ★ 6日・20日 NOBUKO 陰ヨガ★ 13日・27日 NOBUKO	14:00-15:15 エアフローヨガ★★ 7日・14日 まみ		11:35-12:50 ハタフローヨガ★★ 23日・30日ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	11:50-13:05 3日 ホイールヨガビギナー★ YUKINO 陰ヨガ★ 10日 NOBUKO 17日・24日 ヴィンヤサフローヨガ★★ YUKINO
	◆9月18日(月)祝日	◆9月12日(火)	◆9月23日(土)		13:10-14:25 エアフローヨガ★★★★ YUKINO 13:30-16:30 16日 ダンスエアフローヨガWS YU	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ TOMOMI
	8:35-9:35 エアフローヨガ★★ YUKINO 10:05-11:20 りらっくすヨガ★ KAZUNE 11:40-14:40 パーソナライズドアロマヨガWS AYAKO	17:00-19:00 サンセットヨガ★★★★ SHU	16:30-17:30 サンセットヨガ★ YUKINO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★★ 1日 ホイールヨガ★★★★	14:50-16:05 2日ギアゾーンヨガLV.zero★ 9日 アロマヨガ★ 30日 ホイールヨガ★★ HIROMI 23日 りらっくすヨガ★ SARI	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ KAZUNE 24日 15:20-16:20
	18:45-19:45 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★★ YUKIE	18:30-19:45 りらっくすヨガ★ KAZUNE	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1&2 ★★★★ 29日 ギアゾーンヨガLV.2 ★★★★ MITSUE 15日 ホイールヨガ★★★★	16:35-17:50 2日・9日 ヴィンヤサフローヨガ★★ YUKINO 30日 りらっくすヨガ★ KAZUNE	
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 19日・26日 YUKINO 5日 KAZUNE	20:10-21:25 ギアゾーンヨガビギナー★ 27日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 28日 エアフローヨガ★★★★ KAZUNE		18:15-19:30 エアフローヨガ★★ 2日・9日・16日・30日 YUKIE	

全てのレッスンは予約制となります。

<定員>■通常ヨガ/ヨガホイール/ピラティス → 17名 ■エアリアルヨガ → 11名