

2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 19名 ■エアフロ-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-ヨガ★★ YUUKA 8・22日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 9日 ホイールヨガピギナー★ NAO
	10:00-11:15 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA 25日 YUKIE	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	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-ヨガ★★ maya 28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-ヨガ★★ kuu 23日 YUUKA
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガピギナー★ 25日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	11:45-13:00 バンドフロ-ヨガ★★ YUUKA 12日 YUKINO	11:45-13:00 ホイールヨガピギナー★ YUKINO	11:45-13:00 ヴァンヤサフロ-ヨガ★★ 晴渚 7・21日 りらくすヨガ★ あい 14・21日	11:35-12:50 1・22日 ハタストラティブヨガ★ 8・15日 ハタフロ-ヨガ★★ MIZUHO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガピギナー★ YUKINO 9日 身体が硬い人のためのヨガ★★ NAO
2/11(火祝)	8:35-9:35 朝ヨガ★ あい	13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 12・26日 NOBUKO 陰ヨガ★ 5・19日	14:00-15:15 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA	14:00-15:15 バンドフロ-ヨガ★★ 21・28日 YUKINO	13:10-14:25 バンドフロ-ヨガ★★ 1日 YUKINO 22日 YUUKA 8日 ホイールヨガピギナー★ SARI	13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス★ マイコ
10:00-11:15 バンドフロ-ヨガ★★ YUUKA	15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 5・19日 NOBUKO	55	2/15(土) 13:20-15:20 太陽礼拝WS		14:50-16:05 1日 ホイールヨガ★★HIROMI 8日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ 22日 アロマヨガ★ HIROMI	15:20-16:35 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA
11:40-12:55 バレト&ヨガフロ-★★ YUKINO					16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ 8日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKIE	2/24(月祝) 8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 10:00-11:15 バンドフロ-ヨガ★★ YUKINO 11:40-12:55 エアリストラティブYinflow★ AYAKO
13:20-14:35 エアリストラティブYinflow★ アヤ	18:45-19:45 ピギナーベーシックピラティス★ 18日 フローピラティス★★ YASUYO	18:30-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	18:30-19:45 6・20日 りらくすヨガ★ 13・27日 ベーシックヨガ★ kazuko	18:30-19:45 7日 ピラティス★★★ 14日 ホイールヨガ★★★ エアフロ-ヨガ★★★ MITSUE ※ピラティスのみ18:45-19:45	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	13:20-14:50 アロマクラフトクラス AYAKO
14:00-15:15 ホイールヨガピギナー★ 18日 YUKINO	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ YUKINO 25日 YUUKA	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA	20:10-21:25 7日 ホイールヨガ★★★ 14・21日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★ 28日 ギアゾーンヨガLV.2★★★ MITSUE		

