

3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日 AYAKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO 30日 ベーシックヨガ YUUKA
	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 25日 YUKIE 4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 28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
	ギアゾーンヨガビギナー★ 18日 バンドフローヨガ★★ RIKA 25日 ギアゾーンヨガZERO★ maya	5・12日 バンドフローヨガ★★ 19日 ベーシックヨガ★ YUUKA 26日 YUKINO	ホイールヨガビギナー★ YURIE	ヴァンヤサフローヨガ★★ 晴渚 7・21日 りらくすヨガ★ あい 14・28日	1・15・29日 ハタリストラティブヨガ★ 8・22日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	ギアゾーンヨガビギナー★ 9日 パレトン&ヨガフロー★★ YUKINO
		13:30-14:45	13:30-14:45	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 3/15(土) 13:30-15:30 エア初心者WS </div>	13:10-14:25 バンドフローヨガ★★ YUKINO 1日 ホイールヨガビギナー★ サヤカ 8日 アロマヨガ AYAKO	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ マイコ
		15:00-16:00	15:00-16:00		14:50-16:05	15:20-16:35
		産後ヨガ★ (お子様連れ可) 5・19日 NOBUKO	8:35-9:35 朝ヨガ★ NOBUKO 10:00-11:15 ハタリストラティブヨガ★ NOBUKO 11:40-12:55 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKIE 13:20-14:35 エアリストラティブYinflow★ YUKIE		1日 アロマヨガ★ 8日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ 22・29日 ホイールヨガ★★ HIROMI	エアフローヨガ★★ YUUKA 16・23日 AYANE 30日 YUKINO
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45		18:45-20:00	16:35-17:50
	ビギナーベーシックピラティス★ 18日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	6日 りらくすヨガ★ 13日 ベーシックヨガ★ kazuko 27日 YUUKA		首肩こり改善ヨガ★★ YUKINO	ギアゾーンヨガLV.1★★ 8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★★ YUKINO 25日 YUUKA	ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ YUUKA	ホイールヨガビギナー★ 28日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKINO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	

