

# 5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 (15日を除く)		8:35-9:35 3・10・24日 エアフローヨガ★★ YUUKA YUUKA 17・31日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ	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 13・27日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ ※13・27日は10:00-11:00	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 30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
13日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ 20日 ギアゾーンヨガビギナー★ 27日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	ベーシックヨガ★ YUUKA	ホイルヨガビギナー★ YURIE 1日 YUKINO	ヴァンヤサフローヨガ★★ 晴渚 2・16・30日 りらくすヨガ★ あい 9・23日	ハタ&リストラティブヨガ★ 3・24日 ハタフローヨガ★★ 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		13:10-14:25	13:35-14:50
	エアリストラティブ Yin Flow★ 7・21日 NOBUKO 陰ヨガ★ 14・28日	ギアゾーンヨガZERO★ YURIE 1日 YUKINO 8・22日 バンドフローヨガ★★			バンドフローヨガ★★ YUUKA	ビギナーベーシックピラティス★ 18日 パレトン&ヨガフロー★★YUKINO マイコ
	15:00-16:00	5/5(月祝)	5/6(火祝)		14:50-16:05	15:20-16:35
	産後ヨガ★(お子様連れ可) 14・28日 NOBUKO	8:35-9:35 朝ヨガ★YUKINO 10:00-11:15 バンドフローヨガ★NAO 11:40-12:55 身体が硬い人のためのヨガ★NAO 13:20-14:20 やさしいエアフロー★ミキ	8:35-9:35 ホイルヨガビギナー★SARI 10:00-11:15 ギアゾーンヨガZERO★YUKIE 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLV.1★YUKIE 13:20-14:35 エアフローヨガ★★YUUKA	3日 アロマヨガ★ 10・17日 ホイルヨガ★★ 31日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ HIROMI	エアフローヨガ★★ YUUKA 4日 YUKINO	
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>5/24(土) 13:30-15:30 太陽礼拝WS YUKINO・YUUKA</p> </div>
ビギナーベーシックピラティス★ 20日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	1・15・29日 ベーシックヨガ★ 8・22日 りらくすヨガ★ kazuko	首肩こり改善ヨガ★★ YUKINO 2日 ホイルヨガビギナー★ アヤ	ギアゾーンヨガLV.1★★ 31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 13日 YUUKA 20日 YUKIE	ギアゾーンヨガLV.1★★ 28日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ YUUKA 15日 YUKIE	ホイルヨガビギナー★ YUKINO 2日 ギアゾーンヨガZERO★アヤ 30日 ギアゾーンヨガZERO★YUKINO			

