

6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 7・14・28日 やさしいエアフローヨガ★ ミキ 21日 エアフローヨガ★★ YUUKA	8:35-9:35 朝ヨガ★YUKINO 15日 ベーシックヨガ ★YUUKA
	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ YUKINO 3日 ギアゾーンヨガZERO★ NAO	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO 11日 TAKEC	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★★ mava 27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 エアフローヨガ★★kuu 15日 エアリストラティブ Yin Flow★YUKIE
	11:45-13:00 3日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ 10・17日 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA 24日 ギアゾーンヨガZERO★YUKINO	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ YUUKA	11:45-13:00 ホィールヨガビギナー★ YURIE	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 6・20日 りらくすヨガ★ あい 13・27日	11:35-12:50 ハタ&リストラティブヨガ★ 14日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	11:50-13:05 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO 15日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE
		13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 4・18日 NOBUKO 陰ヨガ★ 11・25日	13:30-14:45 ギアゾーンヨガZERO★ YURIE 26日 バンドフローヨガ★★		13:10-14:25 7日 バンドフローヨガ★★YUKINO 14日 アロマヨガ★AYAKO 28日 エアフローヨガ★★YU	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ 8日 バレトン&ヨガフロー★★YUKINO マイコ
		15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 11・25日 NOBUKO			14:50-16:05 7日 ホィールヨガ★★ 14日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ 28日 アロマヨガ★ HIROMI	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ YUUKA 29日 YUKINO
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 17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 5・19日 ベーシックヨガ ★ 12・26日 りらくすヨガ★ kazuko	18:45-20:00 首肩こり改善ヨガ★★ YUKINO 13日 バンドフローヨガ★★ YUUKA	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ 14日 ギアゾーンヨガZERO★ 7日 サンセットヨガ★ YUKIE ※7日のみ16:30-17:45	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>6/21(土) 13:30-15:30 エアフローWS YUKINO・YUUKA</p> </div>
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 3日 YUKINO 10日 YUKIE 17日 ミキ 24日 YUUKA	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★ 25日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ YUUKA	20:20-21:35 20日 ホィールヨガビギナー★ YUKINO 6・27日 ギアゾーンヨガZERO★YUKINO YUKINO 13日 エアフローヨガ★★YUUKA	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	

