

7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 やさしいエアフローヨガ★ミキ 5日 YUUKA	8:35-9:35 朝ヨガ★YUKINO 27日 kuu
	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:05-11:20
	8・22日エアフローヨガ★★YUUKA 29日エアフローヨガ★★YUKINO 1日 ギアゾーンヨガZERO★ NAO 15日 ギアゾーンヨガZERO★ RIKA	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★★ 25日 エアリストラティブ Yin Flow★ maya	りらくすヨガ★MIZUHO 12日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO	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★ 1日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	ベーシックヨガ★ YUUKA 23日 YUKINO	ホイルヨガビギナー★ YURIE	ヴァンヤサフローヨガ★★ 晴渚 4・18日 りらくすヨガ★ あい 11・25日	ハタ&リストラティブヨガ★ 26日ハタフローヨガ★★ MIZUHO 12日ギアゾーンヨガZERO★YUKINO	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO 27日 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE
	7/21(月祝)	13:30-14:45	13:30-14:45		13:10-14:25	13:35-14:50
	8:35-9:35 ホイルヨガビギナー★YUKINO 10:00-11:15 バンドフローヨガ★★YUKINO 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★MITSUE 13:20-14:25 ギアゾーンヨガzero★MITSUE	エアリストラティブ Yin Flow★ 2・16・30日 NOBUKO 陰ヨガ★ 9・23日	ギアゾーンヨガZERO★ YURIE 17・31日 バンドフローヨガ★★		バンドフローヨガ★★YUUKA 19日 13:10-16:10 エアフローダンスWS YU	ビギナーベーシックピラティス★マイコ 6日 バレトン&ヨガフロー★★★YUKINO 20日 アライメントヨガ★★AKIKA
		15:00-16:00			14:50-16:05	15:20-16:35
		産後ヨガ★(お子様連れ可) 9・23日 NOBUKO			5日 ホイルヨガ★★ 12日 アロマヨガ★ 26日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ HIROMI	エアフローヨガ★★YUUKA 20日 AKIKA
	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★ 22日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	3・17・31日 ベーシックヨガ★ 10・24日 りらくすヨガ★ kazuko	首肩こり改善ヨガ★★ YUKINO	ギアゾーンヨガLV.1★★ 26日 ギアゾーンヨガZERO★ 12日 ルーフトップヨガ (12日のみ16:30-17:45) 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★★ 1・8日YUKINO 15・29日YUUKA 22日YUKIE	ギアゾーンヨガLV.1★★ 30日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ YUUKA	4・18日 ホイルヨガビギナー★ 11・25日 ギアゾーンヨガZERO★ YUKINO		