

10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 20名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ 2・16・23日 YUKINO		8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 4日 YUKINO	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	10:00-11:15	10:05-11:20
エアフローヨガ★★ AYANE	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★★ 31日 エアリストラティブ Yin Flow★ maya	りらくすヨガ★ 25日 ハタ&リストラティブヨガ★ 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	11:45-13:00	11:35-12:50	11:50-13:05
ギアゾーンヨガビギナー★ 7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★ AYANE 29日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO	ホイールヨガビギナー★ YURIE	ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 3・17・31日 りらくすヨガ★ あい 10・24日	ハタ&リストラティブヨガ★ 18日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO	
10/13(月祝)	13:30-14:45	13:30-14:45	7周年特別レッスン	13:10-14:25	13:35-14:50	
8:35-9:35 ホイールヨガビギナー★ アヤ	エアリストラティブ Yin Flow★ 1・5・29日 NOBUKO	ギアゾーンヨガzero★ 16日 バンドフローヨガ★★ YURIE	第1弾：10/11(土)16:30-18:30 メンズヨガ YUKIE	バンドフローヨガ★★AYANE 18日 13:30-15:30 エア初心者向けWS	アロマヨガ★ AYAKO 5日 13:35-16:35 アロマで快眠WS	
10:00-11:15 ギアゾーンヨガzero★アヤ	陰ヨガ★ 8・22日		第2弾：10/21(火)18:45-20:45 クラシカルピラティス YASUYO			
11:40-12:55 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO			第3弾：10/25(土)11:45-13:45 ミュージックフローヨガ：AYANE	14:50-16:05	15:20-16:35	
13:20-14:35 エアフローヨガ★★YUKINO	15:00-16:00 産後ヨガ★(お子様連れ可) 8・22日 NOBUKO		第4弾：10/26(日)10:15-12:15 ギアゾーンヨガで基礎力UP！：YUKINO	4日 ギアゾーンヨガLV.1&2 11日 ホイールヨガ★★ 25日 アロマヨガ★ HIROMI	エアフローヨガ★★AYANE 19日 エアリストラティブ Yin Flow★アヤ 26日 ホイールヨガビギナー★SARI	
				16:35-17:50		
18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	18・25日 ギアゾーンヨガLV.1★ 4日 ギアゾーンヨガzero★ YUKIE		
ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	ヴィンヤサフローヨガ★AYANE 16日 ギアゾーンヨガzero★ NAO 30日 ギアゾーンヨガzero★ YUKIE	首肩こり改善ヨガ★★YUKINO 31日 アロマヨガ★kuu			
				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★ 4・18・25日 YUKIE		
エアフローヨガ★★ 7・28日 YUKINO 14日 YUKIE	ギアゾーンヨガLV.1★★ 29日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★AYANE 16日 NAO 30日 YUKIE	3・17日 ホイールヨガビギナー★ 10・24日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO 31日 エアリストラティブ Yin Flow★kuu			