

12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★ 4・11・18日 YUKINO		8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ 6・13日 YUKINO 20・27日 AYANE	8:35-9:35 朝ヨガ★ 7・21日 AYANE 14・28日 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★★ 9・16日 YUKINO 2日 ギアゾーンヨガzero★NAO 23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★★ 26日 エアリストラティブ Yin Flow★ maya	りらくすヨガ★ 20日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	エアフローヨガ★★ kuu 28日 AYANE
	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★ 2日 バンドフロー-&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA 16日 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO	3・17日 ベーシックヨガ★AYANE 10日 陰ヨガ★ NOBUKO 24日 バンドフローヨガ★★YUKINO	ホィールヨガビギナー★ YURIE	ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 5・19日 りらくすヨガ★ あい 12・26日	6日ハタ&リストラティブヨガ★MIZUHO 20・27日 ハタフローヨガ★★MIZUHO 13日 バレトン&ヨガフロー★★YUKINO	ヴィンヤサフローヨガ★ 7・21日 AYANE ギアゾーンヨガビギナー★ 28日 YUKINO
		13:30-14:45	13:30-14:45	13:30-14:30	13:10-14:25	13:35-14:50
		エアリストラティブ Yin Flow★ 3・17日NOBUKO 陰ヨガ★ 24日NOBUKO	ギアゾーンヨガzero★ 18日 バンドフローヨガ★★ YURIE	産後ヨガ★ (お子様連れ可) 12日 あい	バンドフローヨガ★★ 6・13日 AYANE 20日 ギアゾーンヨガLV.1&2★★★HIROMI 27日 ホィールヨガビギナー★アヤ	アロマヨガ★ 7・21・28日 AYAKO
		15:00-16:00		12/27(土)15:00-17:00 108太陽礼拝2025ver YUKINO・AYANE・YUKIE	14:50-16:05	15:20-16:35
		産後ヨガ★ (お子様連れ可) 24日 NOBUKO			6日 ホィールヨガ★★HIROMI 13日 ビギナーベーシックピラティス★HIROMI 20日 アロマヨガ★HIROMI	エアリストラティブYinFlow★ 7・21日 AYAKO エアフローヨガ★★ 28日 AYANE
						※14日のみレッスン時間が異なります 12/14(日)
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50	8:00-9:00 朝ヨガ★YUKINO 9:30-10:45 エアフローヨガ★kuu 11:10-13:10 太陽礼拝WS YUKINO・AYANE 13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 YUKIE 15:20-16:35 ホィールヨガビギナー ★SARI
	ビギナーベーシックピラティス★ 16日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	ヴィンヤサフローヨガ★AYANE	5日 アロマヨガ★kuu 12日 ヴィンヤサフローヨガ★AYANE 19・26日 首肩凝り改善ヨガ★★YUKINO	ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	
	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 27日を除く	
	エアフローヨガ★★ 2日 YUKINO 9日 YUKIE 16・23日 AYANE	ギアゾーンヨガLV.1★★ 24日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★AYANE	5日 エアリストラティブYinFlow★kuu 12日 エアフローヨガ★★AYANE 19日ホィールヨガビギナー★YUKINO 26日 ギアゾーンヨガZERO★YUKINO		