

## 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 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	10:00-11:15 ピギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	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★★ 26日 エアリストラティブ Yin Flow★ maya	10:00-11:15 りらっくすヨガ★ 20日 ハタ&リストラティブヨガ★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ kuu 28日 AYANE	
	11:45-13:00 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	11:45-13:00 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	11:45-13:00 ホイールヨガビギナー★ YURIE	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 5・19日 りらっくすヨガ★ あい 12・26日	11:35-12:50 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	11:50-13:05 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 エアリストラティブ Yin Flow★ 3・17日NOBUKO 陰ヨガ★ 24日NOBUKO	13:30-14:45 ギアゾーンヨガzero★ 18日 バンドフローヨガ★★ YURIE	13:30-14:30 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 12日 あい	13:10-14:25 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 ホイールヨガビギナー★アヤ	13:35-14:50 アロマヨガ★ 7・21・28日 AYAKO		
	15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 24日 NOBUKO		12/27(土)15:00-17:00 108太陽礼拝2025ver YUKINO・AYANE・YUKIE	14:50-16:05 6日 ホイールヨガ★★HIROMI 13日 ピギナーベーシックピラティス★HIROMI 20日 アロマヨガ★HIROMI	15:20-16:35 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 ピギナーベーシックピラティス★ 16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 ヴィンヤサフローヨガ★AYANE	18:45-20:00 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	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	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	
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 2日 YUKINO 9日 YUKIE 16・23日 AYANE	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 24日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★AYANE	20:20-21:35 5日 エアリストラティブYinFlow★kuu 12日 エアフローヨガ★★AYANE 19日ホイールヨガビギナー★YUKINO 26日 ギアゾーンヨガZERO★YUKINO	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 27日を除く	13:35-14:50 ギアゾーンヨガLV.1 YUKIE 15:20-16:35 ホイールヨガビギナー★SARI	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 27日を除く

