

1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★ 15・22日 YUKINO 29日 AYANE		8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ AYANE 17日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★ YUKINO
	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 13日 YUKINO 20日 AYANE 27日 YUKIE 6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	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★★★ maya 30日 AYANE	10:00-11:15 りらっくすヨガ★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★★ kuu 11・25日 AYANE
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ 6日 バンドフロー＆ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	11:45-13:00 21・28日ベーシックヨガ★AYANE 7日 陰ヨガ★ NOBUKO 14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 16・30日 りらっくすヨガ★ あい 9・23日	11:35-12:50 17日ハタ&リストラティブヨガ★MIZUHO 24・31日 ハタフローヨガ★★★ MIZUO 10日 バンドフローヨガ★★AYANE	11:50-13:05 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO
	13:30-14:45 エアフローヨガ★★★ 6日 AYANE	13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 21日 NOBUKO 14・28日NOBUKO	13:30-14:45 ギアゾーンヨガzero★ 22日 バンドフローヨガ★★★ YURIE		13:10-14:25 バンドフローヨガ★★★ AYANE 10日 バレトン＆ヨガフリー★★YUKINO	13:35-14:50 アロマヨガ★ AYAKO
		15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 14・28日 NOBUKO			14:50-16:05 10・17日ギアゾーンヨガzero★maya 31日 ホイールヨガビギナー★アヤ 24日 13:30-15:30 エア初心者向けWS	15:20-16:35 エアフローヨガ★★★ 11・25日 AYANE 4日 ホイールヨガビギナー★アヤ 18日 ホイールヨガビギナー★SARI
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 20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 8・29日 ギアゾーンヨガビギナー★YUKIE	18:45-20:00 首肩凝り改善ヨガ★★★ 9・23・30日 YUKINO 16日 エアリストラティブYinFlow★kuu	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★★ YUKIE	8:35-9:35 陰陽ヨガ★★NOBUKO 10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow★NOBUKO 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLv.1★★YUKIE 13:20-14:35 ギアゾーンヨガzero★YUKIE
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ 6・13日 AYANE 20・27日 YUKINO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★★ 28日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ AYANE 8・29日 YUKIE	20:20-21:35 ギアゾーンヨガzero★ 9・30日 YUKINO 16日 アロマヨガ★kuu 23日 ホイールヨガビギナー★YUKINO	18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	1/12(月・祝)

