

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	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★★ 13日 YUKINO 20日 AYANE 27日 YUKIE 6日 ギアゾーンヨガzero★NAO	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★★ maya 30日 AYANE	りらくすヨガ★ MIZUHO	エアフローヨガ★★ kuu 11・25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★ 6日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	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	ホィールヨガビギナー★ YURIE	ヴィンヤサフローヨガ★★ 晴渚 16・30日 りらくすヨガ★ あい 9・23日	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	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO	
13:30-14:45	13:30-14:45	13:30-14:45		13:10-14:25	13:35-14:50	
エアフローヨガ★★ 6日 AYANE	エアリストラティブ Yin Flow★ 21日 NOBUKO 陰ヨガ★ 14・28日 NOBUKO	ギアゾーンヨガzero★ 22日 バンドフローヨガ★★ YURIE		バンドフローヨガ★★ AYANE 10日 バレトン&ヨガフロー★★YUKINO	アロマヨガ★ AYAKO	
	15:00-16:00			14:50-16:05	15:20-16:35	
	産後ヨガ★(お子様連れ可) 14・28日 NOBUKO			10・17日 ギアゾーンヨガzero★maya 31日 ホィールヨガビギナー★アヤ 24日 13:30-15:30 エア初心者向けWS	エアフローヨガ★★ 11・25日 AYANE 4日 ホィールヨガビギナー★アヤ 18日 ホィールヨガビギナー★SARI	
18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50	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	
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	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	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	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	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	18:15-19:30	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	
エアフローヨガ★★ 6・13日 AYANE 20・27日 YUKINO	ギアゾーンヨガLv.1★★ 28日 ギアゾーンヨガLv1&2★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ AYANE 8・29日 YUKIE	ギアゾーンヨガzero★ 9・30日 YUKINO 16日 アロマヨガ★kuu 23日 ホィールヨガビギナー★YUKINO			