

2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★ 5・19・26日 YUKINO		8:35-9:35 やさしいエアフロー・ヨガ★ AYANE 7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	10:05-11:20
	エアフロー・ヨガ★★ 10日 AYANE 17日 YUKINO 24日 ギアゾーンヨガzero★RIKA 3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	ホィールヨガビギナー★ YURIE	エアフロー・ヨガ★★ maya 27日 エアリストラティブYinFlow★	りらくすヨガ★ MIZUHO	エアフロー・ヨガ★★ 15・22日 kuu 1・8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★ 3日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO	ギアゾーンヨガzero★ 19日 バンドフロー・ヨガ★★ YURIE	s 6・20日 りらくすヨガ★ あい 13・27日	7・14日 ハタ&リストラティブヨガ★ 21・28日 ハタフロー・ヨガ★★ MIZUHO	ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO
		13:30-14:45	2/11(水祝)	2/23(月祝)	13:10-14:25	13:35-14:50
		エアリストラティブ Yin Flow★ 4・18日 NOBUKO 陰ヨガ★ 25日 NOBUKO	8:35-9:35 ホィールヨガビギナー★★★YURIE 10:00-11:15 バンドフロー・ヨガ★★★YURIE 11:40-12:55 ギアゾーンヨガLV.1★★YUKIE 13:20-14:35 エアリストラティブYinFlow★YUKIE	8:35-9:35 ホィールヨガビギナー★YUKINO 10:00-11:15 首肩こり改善ヨガ★★★YUKINO 11:40-12:55 アロマヨガ★kuu 13:20-14:35 エアリストラティブYinFlow★kuu	バンドフロー・ヨガ★★ AYANE	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) 25日 NOBUKO			7日 ベーシックヨガ★AYANE 14日 バレトン&ヨガフロー★★★YUKINO 21・27日 りらくすヨガ★maya	エアフロー・ヨガ★★ AYANE 15日 ホィールヨガビギナー★アヤ
					16:35-17:50	
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:30-19:45	18:45-20:00	ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	
	ビギナーベーシックピラティス★ 17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 12日 ギアゾーンヨガビギナー★YUKIE	13日 ホィールヨガビギナー★NANO 20・27日 首肩こり改善ヨガ★★★YUKINO 6日 エアフロー・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★ YUKIE	
	エアフロー・ヨガ★★ 3・10日 YUKINO 17・24日 AYANE	ギアゾーンヨガLV.1★★★ 25日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフロー・ヨガ★★ AYANE 12日 YUKIE	6日 アロマヨガ★kuu 13日 ヴィンヤサフロー・ヨガ★★★NANO 20日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO 27日 ホィールヨガビギナー★YUKINO		