

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 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 | 10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO | 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー★ YURIE | 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ maya 27日 エアリストラティブYinFlow★ | 10:00-11:15 りらっくすヨガ★ MIZUHO | 10:05-11:20 エアフローヨガ★★ 15・22日 kuu 1・8日 AYANE |
| | 11:45-13:00 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 | 11:45-13:00 骨盤メンテナンスヨガ★ (マタニティ可) NOBUKO | 11:45-13:00 ギアゾーンヨガzero★ 19日 バンドフローヨガ★★ YURIE | 11:45-13:00 S 6・20日 りらっくすヨガ★ あい 13・27日 | 11:35-12:50 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 | 11:50-13:05 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO |
| | 13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 4・18日 NOBUKO 陰ヨガ★ 25日 NOBUKO | 2/11(水祝) 8:35-9:35 ホイールヨガビギナー★★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 | 2/23(祝) 8:35-9:35 ホイールヨガビギナー★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 | 13:10-14:25 バンドフローヨガ★★ AYANE | 13:10-14:25 アロマヨガ★ AYAKO | |
| | 15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 25日 NOBUKO | | | 14:50-16:05 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 りらっくすヨガ★maya | 14:50-16:05 エアフローヨガ★★ AYANE | 15:20-16:35 15日 ホイールヨガビギナー★アヤ |
| | 18:45-19:45 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 | 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 12日 ギアゾーンヨガビギナー★YUKIE | 18:45-20:00 13日 ホイールヨガビギナー★NANO 20・27日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO 6日 エアフローヨガ★★kuu | 16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE | |
| | 20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 3・10日 YUKINO 17・24日 AYANE | 20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★ 25日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★★ YUKIE | 20:10-21:25 エアフローヨガ★★ AYANE 12日 YUKIE | 20:20-21:35 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 | |