

4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-ヨガ 11名 ■WS 20名

月	火	水	木	金	土	日
			7:35-8:35 朝ヨガ★ 9・16日 YUKINO		8:35-9:35 やさしいエアフロ-ヨガ★ 18日KAZUNE 4・11・25日 YUKINO	8:35-9:35 朝ヨガ★YUKINO 19日kuu
	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-ヨガ★★ 14日 YUKIE 28日 KAZUNE 7・21日 ギアゾーンヨガzero★RIKA	ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	ホーイルヨガビギナー★ YURIE	エアフロ-ヨガ★★ maya 24日 エアリストラティブYinFlow★ 3日 KAZUNE	りらくすヨガ★ MIZUHO	エアフロ-ヨガ★★ kuu
	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★ 7日 バンドフロ-&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	骨盤メンテナンスヨガ★ (女性限定・マタニティ可) NOBUKO	ギアゾーンヨガzero★ 16日 バンドフロ-ヨガ★★ YURIE	ヴィンヤサフロ-ヨガ★★晴渚 3・17日 りらくすヨガ★ あい 10・24日	4・18日ハタ&リストラティブヨガ★ 11・25日 ハタフロ-ヨガ★★ MIZUHO	ギアゾーンヨガビギナー★YUKINO 19日 ヴィンヤサフロ-ヨガ★KAZUNE
	4/29(水祝)					
	8:35-9:35 エアリストラティブYinFlow★YUMIKO	13:30-14:45	13:30-14:45	13:30-15:30	13:10-14:25	13:35-14:50
	10:00-11:15 ビギナーベーシックピラティス★YUMIKO	エアリストラティブ Yin Flow★ 1・15・29日 NOBUKO 陰ヨガ★ 8・22日 NOBUKO	バンドフロ-ヨガ★★ 2・23・30日 KAZUNE	ギアゾーンヨガLV1&2★★★ 3・17・24日 SHU	バンドフロ-ヨガ★★ KAZUNE 11日 ギアゾーンヨガzero★KARI 25日 maya	アロマヨガ★ AYAKO
	11:40-12:55 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO					
	13:30-16:30 シールシャーサナをマスターしようWS ユミ	15:00-16:00			14:50-16:05	15:20-16:35
		産後ヨガ★(お子様連れ可) 8・22日 NOBUKO			4日 ビギナーベーシックピラティス★ KAZUNE 11日 ホーイルヨガビギナー★KARI 18日 ホーイルヨガビギナー★SARI 25日 りらくすヨガ★ maya	エアフロ-ヨガ★★KAZUNE 5・12日 ホーイルヨガビギナー★アヤ
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:45-19:45	18:45-20:00	16:35-17:50	
	ビギナーベーシックピラティス★ 21日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 1日 エアフロ-ヨガ★★ YUUKA	ビギナーベーシックピラティス★ KAZUNE 2・23日 ギアゾーンヨガビギナー★YUKIE 30日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO	3・10日 首肩こり改善ヨガ★★YUKINO 17日 エアリストラティブYinFlow★kuu 24日 ヴィンヤサフロ-ヨガ★KAZUNE	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	
	エアフロ-ヨガ★★ YUKINO 21日 KAZUNE	ギアゾーンヨガLV.1★★ 22日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE 1日 ベーシックヨガ★YUUKA	エアフロ-ヨガ★★KAZUNE 2・23日 YUKIE 30日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO	3・10日 ギアゾーンヨガzero★YUKINO 17日 アロマヨガ★kuu 24日 エアフロ-ヨガ★★KAZUNE	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	

