

# 5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	
<b>祝日プログラム</b> <b>5/4(月祝)</b> 8:35-9:35 KAYOKO ハタ&リストライティブヨガ★ 10:00-11:15 KAYOKO バンドフローヨガ★★ 11:40-12:55 KAZUNE ビギナーベーシックピラティス★ 13:20-14:35 KAZUNE エアフローヨガ★★			7:35-8:35 朝ヨガ★ 14・21・28日 YUKINO		8:35-9:35 りらっくすヨガ★ MIZUHO 9日 ホイールヨガビギナー★SARI	8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ 3・10日朝ヨガ★ KAZUNE	
		10:00-11:15 ギアゾーンヨガzero★ YUKINO	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 29日 エアリストライティブYinFlow★	10:00-11:15 2・23日ハタ&リストライティブヨガ★ 16・30日ハタフローヨガ★★ MIZUHO 9日 ベーシックヨガ★KAZUNE	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ kuu
<b>5/5(火祝)</b> 8:35-9:35 maya ベーシックヨガ★ 10:00-11:15 maya エアフローヨガ★★ 11:40-12:55 アヤ ホイールヨガビギナー★ 13:20-14:35 アヤ エアリストライティブYinFlow★	11:45-13:00 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★ (女性限定・マタニティ可) NOBUKO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガzero★ 21日 バンドフローヨガ★★ YURIE	11:45-13:00 ヴィンヤサフローヨガ★晴渚 1・15・29日 りらっくすヨガ★ あい 8・22日	11:35-12:50 ギアゾーンヨガビギナー★ YUKINO	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO 3・10日バンド&ピラティス★KAZUNE	
		13:30-14:45 エアリストライティブ Yin Flow★ 20日 NOBUKO 陰ヨガ★ 13・27日 NOBUKO	13:30-14:30 やさしいエアフローヨガ★ 14・28日 KAZUNE	13:30-15:30 ギアゾーンヨガLV1&2 15・22日 SHU	13:10-14:25 2日 バンドフローヨガ★★KAZUNE 9・30日首肩こり改善ヨガ★★YUKINO 16日ホイールヨガビギナー★アヤ	13:35-14:50 アロマヨガ★ AYAKO	
<b>5/6(水祝)</b> 8:35-9:35 YUKIE エアリストライティブYinFlow★ 10:00-11:15 YUKIE ギアゾーンヨガLV.1★★ 11:40-12:55 YUKINO 首肩こり改善ヨガ★★ 13:20-14:35 YUKINO ギアゾーンヨガzero★	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 19日 フローピラティス★★ YASUYO	15:00-16:00 産後ヨガ★ (お子様連れ可) 13・27日 NOBUKO		23日13:20-16:20 気づきから始まる心のコントロールws KARI	14:50-16:05 ビギナーベーシックピラティス★ KAZUNE 16日ギアゾーンヨガzero★アヤ	15:20-16:35 3・10日エアフローヨガ★★ 17・24・31日 ホイールヨガビギナー★KAZUNE KAZUNE	
		20:10-21:25 エアフローヨガ★★ Yuki	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★ 27日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ KAZUNE	20:20-21:35 アロマヨガ★ kuu 8日りらっくすヨガ★KAZUNE	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE	
<b>ルーフトップヨガ</b> <b>2日 8:35-9:35 YUKINO</b> <b>30日10:00-11:00 KAZUNE</b>					18:15-19:30 エアリストライティブ Yin Flow★ YUKIE		

