



# 7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
6,13,20,27	7,14,21,28	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	3,10,17,24,31	4,11,18,25	5,12,19,26
					8:35-9:35	8:35-9:35
					やさしいエアフロ-ヨガ★ KAZUNE	朝ヨガ★ 5.12.19日 KAZUNE やさしいエアフロ-ヨガ★ 26日 YURI
	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:05-11:20
	ギアゾーンヨガzero★ RIKA 28日エアリストラティブYinFlow★ YUKIE	ピギナーベーシックピラティス★ YUMIKO	ホイルヨガピギナー★ 10:00-11:00 23日 やさしいエアフロ-ヨガ YURI	エアフロ-ヨガ★★ mava 31日 エアリストラティブYinFlow★	11.25日 ベーシックヨガ★ アヤ 18日 りらっくすヨガ★ mava	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
	ギアゾーンヨガピギナー★ RIKA 28日 YUKIE	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	3日 ベーシックヨガ★KAZUNE 17・31日 ヴィンヤサフロ-ヨガ★晴渚 10・24日 りらっくすヨガ★ あい	11.25日 バンドフロ-ヨガ★★KAZUNE 18日 ギアゾーンヨガピギナー★mava	ピギナーベーシックピラティス★ 26日ピラティス★★ YUMIKO
 7月20日(祝日)						
8:35-9:35 KAZUNE やさしいエアフロ-ヨガ★		13:30-14:45	13:30-14:30	13:30-15:30	13:10-14:25	13:35-14:50
10:00-11:15 KAZUNE バンド&ピラティス★★		エアリストラティブ Yin Flow★ 1・15・29日 NOBUKO 陰ヨガ★ 8・22日 NOBUKO	やさしいエアフロ-ヨガ★ 2日 YURI 9・16日 KAZUNE	17日 ギアゾーンヨガLV1&2 SHU	ピギナーベーシックピラティス★ KAZUNE 4日 13:30-14:30	アロマヨガ★ AYAKO
11:40-12:55 SAYAKA ギアゾーンヨガピギナー★			 7月23日(木) 11:30-13:30太陽礼拝WS KAZUNE	14:00-15:15	14:50-16:05	15:20-16:35
13:20-14:35 SAYAKA ホイルヨガピギナー★	28日 ベーシックヨガ★ YURI	8・22日 産後ヨガ★ (お子様連れ可) NOBUKO 1・29日ベーシックヨガ★ KAZUNE		3・24日 やさしいエアフロ-ヨガ★ YURI	エアフロ-ヨガ★★ YURI	5.19日エアフロ-ヨガ★★YURI 12・28日ホイルヨガピギナー★KAZUNE
					16:35-17:50	
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:45-19:45	18:45-20:00	ギアゾーンヨガLV.1★★★ YUKIE	7月4日(土) 10:00-13:00 呼吸の評価 Masami
	ピ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	ピギナーベーシックピラティス★ KAZUNE 30日 ベーシックヨガ★ YURI	エアリストラティブ Yin Flow★ kuu		7月25日(土) 16:30-17:45 サンゼットヨガ★ YUKIE
					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	
	やさしいエアフロ-ヨガ★ YURI	ギアゾーンヨガLV.1★★★ 29日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	エアフロ-ヨガ★★ 23日 ホイルヨガピギナー★ KAZUNE 30日 やさしいエアフロ-ヨガ★YURI	アロマヨガ★ Kuu		

