8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
3,10,17,24,31	4,11,18,25	5,12,19,26	6,13,20,27	7,14,21,28	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30
					8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ KAZUNE	8:35-9:35 朝ヨガ★ KAZUNE 2日 やさしいエアフローヨガ★MOMOKO
	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ KAZUNE 18日 ギアゾーンヨガzero★RIKA	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★★ mava 14日 KAZUNE 31日 エアリストラティブYinFlow★	10:00-11:15 1日 りらっくすヨガ★ MIZUHO 8.22日 バンドフローヨガ★★YURIE 15.29日 ギアゾーンヨガZero★ アヤ	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ kuu 2日 エアリストラティブYinFlow★
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA 25日 りらっくすヨガ★ KAZUNE	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 12日エアリストラティブYin Flow★YUMIKO	11:45-13:00 ギアゾーンヨガzero★ 20日 バンドフローヨガ★★ YURIE	11:45-13:00 7.21日 ヴィンヤサフローヨガ★★晴渚 14.28日 りらっくすヨガ★ あい	11:35-12:50 1日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO 8,22日 ベーシックヨガ★ YURI 15,29日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ	11:50-13:05 ビギナーベーシックピラティス★ 30日ピラティス★★ YUMIKO
山の日 8月11日(火)祝日 8:35-9:35 アヤ ホイールヨガビギナー★ 10:00-11:15 アヤ りらっくすヨガ★ 11:40-12:55 YUMIKO ビギナーベーシックピラティス★ 13:20-14:35 YUMIKO エアフローヨガ★★		13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 5.19日 NOBUKO 陰ヨガ★ 26日 NOBUKO	13:30-14:45 やさしいエアフローヨガ★ 13日 MEI		13:10-14:25 ビギナーベーシックピラティス★ KAZUNE	13:35-14:50 アロマヨガ★ AYAKO
	15:00-16:15 4日 ベーシックヨガ★ YURI	15:00-16:00 26日 産後ヨガ★（お子様連れ可） NOBUKO		15:00-16:15 7.14.28日 やさしいエアフローヨガ★ YURI	14:50-16:05 エアフローヨガ★★ YURI 1日 MOMOKO 29日 KAZUNE 8日 15:20-16:20 ビギナーピラティス★ KAZUNE	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ 9日 YURI 23日 MEI 30日 KAZUNE 2日 ホイールヨガビギナー★ KAZUNE
	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ 18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	18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス★ KAZUNE 6日 ホイールヨガビギナー★YUKIE	18:45-20:00 エアリストラティブ Yin Flow★ kuu 21日 やさしいエアフローヨガ★YURI	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE 18:15-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE ※1日はレッスンなし	8月8日(土) 13:00-15:00 エアフローヨガ初心者WS
	20:10-21:25 やさしいエアフローヨガ★ 4日 YURI 18.25日 MEI	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★ 29日 ギアソーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ KAZUNE 6日 YUKIE	20:20-21:35 アロマヨガ★ Kuu 21日 ベーシックヨガ★YURI		yoga&pilates YARD