

9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
7,14,21,28	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	3,10,17,24	4,11,18,25	5,12,19,26	6,13,20,27
祝日プログラム ***敬老の日*** 9月21日(月) 8:35-9:35 MEI やさしいエアフローヨガ★ 10:00-11:15 SARI ヴィンヤサフローヨガ★ 11:40-12:55 YUKIE ギアゾーンヨガLv.1★★ 13:20-14:35 YUKIE ホイールヨガビギナー★					8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ MOMOKO 19日 りらっくすヨガ★ MIZUHO	8:35-9:35 朝ヨガ★ MOMOKO
	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:00-11:15	10:05-11:20
	ベーシックヨガ★ MOMOKO 1日 KAZUNE	ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO 30日 やさしいエアフローヨガ★ MEI	ホイールヨガビギナー★ YURIE	エアフローヨガ★★ mava 25日 エアリストラティブYinFlow★	ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO 19日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	エアフローヨガ★★ 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★ 1日 バンドフロ－＆ギアゾーンヨガビギナー★RIKA 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★ 17日 バンドフロ－ヨガ★★ YURIE	4.18日 ヴィンヤサフローヨガ★★晴渚 11.25日 りらっくすヨガ★ あい	5日 バンドフロ－ヨガ★★ MIHIRO 12.26日 バンドフロ－ヨガ★★ mava 19日 ヴィンヤサフロ－ヨガ★ MOMOKO	ビギナーベーシックピラティス★ 27日ピラティス★★ YUMIKO
		13:30-14:45		13:30-15:30	13:10-14:25	13:35-14:50
		エアリストラティブ Yin Flow★ 2,16,30日 NOBUKO 陰ヨガ★ 9日 NOBUKO		4日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ 25日 ホイール★★★★ SHU	5日 ベーシックヨガ★ MIHIRO 12.26日 ギアゾーンヨガzero★ mava 19日 エアフローヨガ★★ MOMOKO	アロマヨガ★ AYAKO
国民の休日 9月22日(火) 8:35-9:35 アヤ 朝ヨガ★ 10:00-11:15 アヤ ギアゾーンヨガビギナー★ 11:40-12:55 YUMIKO エアフローヨガ★★ 13:20-14:35 YUMIKO ビギナーベーシックピラティス★						
秋分の日 9月23日(水) 8:35-9:35 MOMOKO ベーシックヨガ★ 10:00-11:15 MOMOKO エアフローヨガ★★ 11:40-12:55 NOBUKO ハタ&リストラティブ★ 13:20-14:35 NOBUKO エアリストラティブYinFlow★		9日 産後ヨガ★ (お子様連れ可) NOBUKO			14:50-16:05 15:20-16:35	
					エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 26日 ホイールヨガビギナー★ 12日 MIHIRO	エアフローヨガ★★ MEI 13日 エアリストラティブ Yin Flow★ AYAKO
	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	
	ビギナーベーシックピラティス★ 15日 フローピラティス★★ YASUYO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	ベーシックヨガ★ MOMOKO	エアリストラティブ Yin Flow★ kuu		
	20:10-21:25	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:35	18:15-19:30 やさしいエアフローヨガ★ MEI ※12日はレッスンなし	
	やさしいエアフローヨガ★ MEI	ギアゾーンヨガLV.1★★ 16日 ホイールヨガ★★ 30日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★★ YUKIE	エアフローヨガ★★ MOMOKO	アロマヨガ★ Kuu		