

10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
5,12,19,26	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
祝日プログラム 10月12日(月) 8:35-9:35 晴渚 りらっくすヨガ★ 10:00-11:15 晴渚 ヴィンヤサフローヨガ★★ 11:40-12:55 YUKIE ギアゾーンヨガビギナー★ 13:20-14:35 YUKIE エアリストラティブ Yin Flow★					8:35-9:35	8:35-9:35
					やさしいエアフローヨガ★ MOMOKO 3日 ホイールヨガビギナー★ SARI 31日 りらっくすヨガ★ MIZUHO	朝ヨガ★ MOMOKO 11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
	ベーシックヨガ★ MOMOKO 13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	ホイールヨガビギナー★ YURIE	エアフローヨガ★★ mava 30日 エアリストラティブYinFlow★	ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO 31日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	エアフローヨガ★★ kuu 25日 やさしいエアフローヨガ★ MEI
	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★ 6日 バンドフロー&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★ 22日 バンドフローヨガ★★ YURIE	2.16.30日 ヴィンヤサフローヨガ★★晴渚 9.23日 りらっくすヨガ★ あい	3日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ 10日 バンドフローヨガ★★ mava 24日 エアフローヨガ★★ mava 17.31日 エアフローヨガ★★ ユミ	11日ビギナーベーシックピラティス★ 25日 ピラティス★★ YUMIKO 4.18日 りらっくすヨガ★ Kuu
		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★ 7.21日 NOBUKO 陰ヨガ★ 14.28日 NOBUKO		9日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU	ギアゾーンヨガzero★ 10.24日 mava 3日 アヤ 17.31日 エアフローヨガ★★★ ユミ	アロマヨガ★ AYAKO 11.25日 ベーシックヨガ★ MOMOKO
		15:00-16:00			14:50-16:05	15:20-16:35
		14.28日 産後ヨガ★(お子様連れ可) NOBUKO			エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 3日 エアフローヨガ★★ MEI 17.31日 ホイールヨガビギナー★ YUKIE	エアフローヨガ★★ MEI
					16:35-17:50	
	18:45-19:45	18:30-19:30	18:45-20:00	18:45-20:00	ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE 3日 ベーシックヨガ★ MOMOKO	
	ビギナーベーシックピラティス★ 20日 フローピラティス★★ YASUYO 27日 ベーシックヨガ★ MEI	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 23日 アヤ		
					18:15-19:30	
	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:20	20:20-21:35	やさしいエアフローヨガ★ MEI ※17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★★ 21日 ホイールヨガ★★ 28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 23日 りらっくすヨガ★ アヤ		