

1 1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
	10,17,24	4,11,18,25	5,12,19,26	6,13,20,27	7,14,21,28	1,8,15,22,29
祝日プログラム 11月3日(火) 8:35-9:35 MEI やさしいエアフローヨガ★ 10:00-11:15 YASUYO ビギナーベーシックピラティス★ 11:40-12:55 YUKIE ギアゾーンヨガLV.1★★ 13:20-14:35 YUKIE ホイルヨガビギナー★			7:35-8:35		8:35-9:35	8:35-9:35
			朝ヨガ★ 5,12,19のみ MOMOKO		やさしいエアフローヨガ★ MOMOKO 7日 りらっくすヨガ★ アヤ 21日 MIZUHO	朝ヨガ★ MOMOKO 8,22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★ MEI 10,17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	ホイルヨガビギナー★ YURIE	エアフローヨガ★★ mava 27日 エアリストラティブYinFlow★	ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO 7日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ 21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★ 10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★ 19日 バンドフローヨガ★★ YURIE	6,20日 ヴィンヤサフローヨガ★★晴渚 13,27日 りらっくすヨガ★ あい	14日 バンドフローヨガ★★ mava 21日エアフローヨガ★★ MOMOKO 28日 ホイルヨガビギナー★ YU	8,22日ビギナーベーシックピラティス★ 15,29日 ピラティス★★ YUMIKO 1日 ベーシックヨガ★ MEI
		13:30-14:45	13:30-14:45	13:30-15:30	13:10-14:25	13:35-14:50
11月23日(月) 8:35-9:35 アヤ りらっくすヨガ★ 10:00-11:15 アヤ ギアゾーンヨガビギナー★ 11:40-12:55 MOMOKO ヴィンヤサフローヨガ★ 13:20-14:35 MOMOKO エアフローヨガ★★		エアリストラティブ Yin Flow★ 4,18日 NOBUKO 陰ヨガ★ 11,25日 NOBUKO	ベーシックヨガ★ 5,19日のみ MOMOKO	20日 ギアゾーンヨガLV.3★★★★★ SHU	ギアゾーンヨガzero★ 14日 mava 21日 ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO 28日エアフローヨガ★★ YU	アロマヨガ★ AYAKO ※1日なし 8日 ベーシックヨガ★ MOMOKO
		15:00-16:00			14:50-16:05	15:20-16:35
		11,25日 産後ヨガ★(お子様連れ可) NOBUKO			エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE 7日 やさしいエアフローヨガ★MEI 21日 ホイルヨガビギナー★ YUKIE	エアフローヨガ★★ MEI ※1日なし 22日 エアリストラティブ Yin Flow★ AYAKO
					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	
	17日 フローピラティス★★ YASUYO 10,24日 ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO	エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	ベーシックヨガ★ MEI 5,26日 ホイルヨガビギナー★ YUKIE	エアリストラティブ Yin Flow★ kuu		
					18:15-19:30	
	20:10-21:25	20:10-21:25	20:20-21:20	20:20-21:35	エアフローヨガ★★ MEI 7日 エアフローヨガ★★ YUKIE 28日 ベーシックヨガ★ MEI	
11月7日(土) 11:45-13:45 太陽礼拝初心者WS MOMOKO・MEI	エアフローヨガ★★ MOMOKO	ギアゾーンヨガLV.1★★ 18日 ホイルヨガ★★ 25日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	やさしいエアフローヨガ★ MEI 5,26日 エアフローヨガ★★ YUKIE	アロマヨガ★ Kuu		

11月1日(日)
13:35-16:35
アロマ体質診断WS～4つの
香りから読み解く、今のわたし～
(有料WS)
AYAKO

