１２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
定休日	1,8,15,22	2,9,16,23	3,10,17,24	4,11,18,25	5,12,19,26	6,13,20,27
年末年始のお休み 2026年12月29日（火）～2027年1月3日（日）			7:35-8:35 朝ヨガ★ MOMOKO		8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ★ MOMOKO 5日 ホイールヨガビギナー★ SARI 19日 りらっくすヨガ★ MIZUHO	8:35-9:35 朝ヨガ★ MOMOKO 20日ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO
	10:00-11:15 ベーシックヨガ★ MEI 1,8,15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★ 10,24日 ギアゾーンヨガビギナー★ YURIE	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ maya 18,25日 エアリストラティブYinFlow★	10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO 19日 ハタフローヨガ★★ MIZUHO	10:05-11:20 エアフローヨガ★★ kuu
	11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー★ 15日 バンドフロー&ギアゾーンヨガビギナー★ RIKA	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	11:45-13:00 ギアゾーンヨガzero★ 17日 バンドフローヨガ★★ YURIE	11:45-13:00 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	11:35-12:50 12日 バンドフローヨガ★★ maya エアフローヨガ★★ 19日 MOMOKO 26日 maya 5日 ギアゾーンヨガビギナー★ アヤ	11:50-13:05 13.27日ビギナーベーシックピラティス★ YUMIKO 6日 りらっくすヨガ★ kuu 20日 ベーシックヨガ★ MOMOKO
		13:30-14:45 エアリストラティブ Yin Flow★ 2,16日 NOBUKO 陰ヨガ★ 9,23日 NOBUKO		**12月18日（金） 13：30-16：30 108ポーズWS （有料） SHU**	13:10-14:25 ギアゾーンヨガzero★ 12,26日 maya 5日 アヤ 19日 ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO	13:35-14:50 アロマヨガ★ AYAKO 27日 ベーシックヨガ★ MEI
		15:00-16:00 9,23日 産後ヨガ★（お子様連れ可） NOBUKO			14:50-16:05 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE ※26日なし 5日 やさしいエアフローヨガ★MOMOKO 19日 ホイールヨガビギナー★ YUKIE	15:20-16:35 エアフローヨガ★★ MEI
	18:45-19:45 1日 ビギナーベーシックピラティス★ 15日 フロービラティス★★ YASUYO 8,22日 ヴィンヤサフローヨガ★ MOMOKO	18:30-19:30 エアリストラティブ Yin Flow★ YUKIE	18:45-20:00 ベーシックヨガ★ MEI 17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	16:35-17:50 ギアゾーンヨガLV.1★★ YUKIE ※26日なし 5日 ベーシックヨガ★ MOMOKO	**12月26日（土） 15：00-17：00 108太陽礼拝 MOMOKO・MEI・YUKIE**
	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ MOMOKO	20:10-21:25 ギアゾーンヨガLV.1★★ 16日 ホイールヨガ★★ 23日 ギアゾーンヨガLV1&2★★★ YUKIE	20:20-21:20 やさしいエアフローヨガ★ MEI 17日 エアフローヨガ★★ YUKIE	20:20-21:35 アロマヨガ★ Kuu	18:15-19:30 エアフローヨガ★★ MEI ※26日なし	