

# 3月 MAR

## Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



# HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	2 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	3 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
				11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayuri	11:45-12:45 陰ヨガ ★ Akiko	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
				20:00-21:00 アロマフロヨーガ ★~★★ Yuka	16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	17:15-18:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
4 11:00-12:00 休講	5 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	6 11:00-12:00 ヴァンヤサフロヨーガ ★★ MIKI.N	7 11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	8 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	9 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	10 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayuri	11:45-12:45 陰ヨガ ★ Akiko	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
	16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki				16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki			20:00-21:00 アロマフロヨーガ ★~★★ Yuka		
19:30-20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki			
11 11:00-12:00 ハタヨガ★ 晴渚	12 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	13 11:00-12:00 ヴァンヤサフロヨーガ ★★ MIKI.N	14 11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	15 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	16 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	17 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayuri	11:45-12:45 陰ヨガ ★ Akiko	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
	16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki				16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki			20:00-21:00 アロマフロヨーガ ★~★★ Yuka		
19:30-20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki			
18 11:00-12:00 ハタヨガ★ 晴渚	19 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	20 春分の日	21 11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	22 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	23 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	24 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayuri	11:45-12:45 陰ヨガ ★ Akiko	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
	16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki				16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki			20:00-21:00 アロマフロヨーガ ★~★★ Yuka		
19:30-20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka		20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki			
25 11:00-12:00 ハタヨガ★ 晴渚	26 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	27 11:00-12:00 ヴァンヤサフロヨーガ ★★ MIKI.N	28 11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	29 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	30 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	31 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayuri	11:45-12:45 陰ヨガ ★ Akiko	11:00-12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
	16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki				16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki			20:00-21:00 アロマフロヨーガ ★~★★ Yuka	17:15-18:00 manoケア Miki	
19:30-20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki			