

# 4月 APR

## 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			9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★	9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
11:00-12:00 ハタヨガ★ 晴浩	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★★ Sayuri	11:00-12:00 ヴィンヤサフロ〜ヨガ★★ MIKI.N	11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka	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		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki		14:15-15:15 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロ〜★~★★★ Yuuki.M
19:15-20:15 ヨガベーシック★★★ Sayumi	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki				16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	
20:30-21:30 ゆるめるヨガ★ Sayumi	20:30-21:30 休講	20:00-21:00 ハタヨガ★~★★★ Akiko	20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	20:30-21:30 休講		
8	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri			9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★	9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
11:00-12:00 休講	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★★ Sayuri	11:00-12:00 ヴィンヤサフロ〜ヨガ★★ MIKI.N	11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka	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		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki		14:15-15:15 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロ〜★~★★★ Yuuki.M
19:15-20:15 ヨガベーシック★★★ Sayumi	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki				16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	
20:30-21:30 ゆるめるヨガ★ Sayumi	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	20:00-21:00 ハタヨガ★~★★★ Akiko	20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	20:30-21:30 アロマフロ〜ヨガ★~★★★ Yuka		
15	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri			9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★	9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
11:00-12:00 ハタヨガ★ 晴浩	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★★ Sayuri	11:00-12:00 ヴィンヤサフロ〜ヨガ★★ MIKI.N	11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka	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		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki		14:15-15:15 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロ〜★~★★★ Yuuki.M
19:15-20:15 ヨガベーシック★★★ Sayumi	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki				16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	
20:30-21:30 ゆるめるヨガ★ Sayumi	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	20:00-21:00 ハタヨガ★~★★★ Akiko	20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	20:30-21:30 アロマフロ〜ヨガ★~★★★ Yuka		
22	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri			9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★	9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi
11:00-12:00 ハタヨガ★ 晴浩	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★★ Sayuri	11:00-12:00 ヴィンヤサフロ〜ヨガ★★ MIKI.N	11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka	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		14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki		14:15-15:15 ピラティス★~★★★ Miki	12:15-13:15 ヨガフロ〜★~★★★ Yuuki.M
19:15-20:15 ヨガベーシック★★★ Sayumi	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki			19:15-20:15 ヴィンヤサフロ〜★~★★★ Yoshiko	16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	16:15-17:15 ハタヨガ★~★★★ Yoshiko
20:30-21:30 ゆるめるヨガ★ Sayumi	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	20:00-21:00 ハタヨガ★~★★★ Akiko	20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	20:30-21:30 アロマフロ〜ヨガ★~★★★ Yuka		17:30-18:30 リラククスアロマヨガ★ Yoshiko
29	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri					
昭和の日	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ ★★★ Sayuri					
	16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki					
	19:20-20:20 ピラティス★~★★★ Miki					
	20:30-21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka					