

# 6月 JUN

## Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



# HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1 10-30-11-30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★ 11-45-12-45 陰ヨガ ★ Akiko 14-15-15-15 ピラティス★~★★★ Miki 16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	2 9-30-10-30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savumi 12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M 16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko 17-30-18-30 リラクセスアロマヨガ★ Yoshiko
3 11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴着 19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi 20-30-21-30 ゆるめるヨガ ★ Sayumi	4 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri 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	5 11-00-12-00 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★ MIKLN 20-00-21-00 ハタヨガ ★~★★★ Akiko	6 9-30-10-30 呼吸とヨガ ★ AYANO 11-00-12-00 セロトニンヨガ★ Nana 14-45-15-45 ピラティス★~★★★ Miki 20-00-21-00 ピラティス★~★★★ Miki	7 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savuri 16-00-17-00 めぐるヨガ★~★★ asami 19-15-20-15 ヴィンヤサフロ-★~★★★ Yoshiko 20-30-21-30 アロマフロ-ヨガ ★~★★ Yuka	8 10-30-11-30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★ 11-45-12-45 陰ヨガ ★ Akiko 14-15-15-15 ピラティス★~★★★ Miki 16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	9 9-30-10-30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savumi 12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M 16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko 17-30-18-30 リラクセスアロマヨガ★ Yoshiko
10 11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴着 19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi 20-30-21-30 ゆるめるヨガ ★ Sayumi	11 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri 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	12 11-00-12-00 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★ MIKLN 20-00-21-00 ハタヨガ ★~★★★ Akiko	13 9-30-10-30 呼吸とヨガ ★ AYANO 11-00-12-00 セロトニンヨガ★ Nana 14-45-15-45 ピラティス★~★★★ Miki 20-00-21-00 ピラティス★~★★★ Miki	14 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savuri 15-30-16-30 めぐるヨガ★~★★ asami 19-15-20-15 ヴィンヤサフロ-★~★★★ Yoshiko 20-30-21-30 アロマフロ-ヨガ ★~★★ Yuka	15 10-30-11-30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★ 11-45-12-45 陰ヨガ ★ Akiko 14-15-15-15 ピラティス★~★★★ Miki 16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	16 9-30-10-30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Sayumi 12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M 16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko 17-30-18-30 リラクセスアロマヨガ★ Yoshiko
17 11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴着 19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi 20-30-21-30 ゆるめるヨガ ★ Sayumi	18 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri 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	19 11-00-12-00 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★ MIKLN 20-00-21-00 ハタヨガ ★~★★★ Akiko	20 9-30-10-30 呼吸とヨガ ★ AYANO 11-00-12-00 セロトニンヨガ★ Nana 14-45-15-45 ピラティス★~★★★ Miki 20-00-21-00 ピラティス★~★★★ Miki	21 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savuri 16-00-17-00 めぐるヨガ★~★★ asami 19-15-20-15 ヴィンヤサフロ-★~★★★ Yoshiko 20-30-21-30 アロマフロ-ヨガ ★~★★ Yuka	22 10-30-11-30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★ 11-45-12-45 陰ヨガ ★ Akiko 14-15-15-15 ピラティス★~★★★ Miki 16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	23 9-30-10-30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Sayumi 12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M 16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko 17-30-18-30 リラクセスアロマヨガ★ Yoshiko
24 11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴着 19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi 20-30-21-30 ゆるめるヨガ ★ Sayumi	25 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri 11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri 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	26 11-00-12-00 ヴィンヤサフロ-ヨガ ★★ MIKLN 20-00-21-00 ハタヨガ ★~★★★ Akiko	27 9-30-10-30 呼吸とヨガ ★ AYANO 11-00-12-00 セロトニンヨガ★ Nana 14-45-15-45 ピラティス★~★★★ Miki 20-00-21-00 ピラティス★~★★★ Miki	28 9-30-10-30 ゆる朝ヨガ ★ Sayuri 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savuri 16-00-17-00 めぐるヨガ★~★★ asami 19-15-20-15 ヴィンヤサフロ-★~★★★ Yoshiko 20-30-21-30 アロマフロ-ヨガ ★~★★ Yuka	29 10-30-11-30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★ 11-45-12-45 陰ヨガ ★ Akiko 14-15-15-15 ピラティス★~★★★ Miki 16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	30 9-30-10-30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savumi 12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M 16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko 17-30-18-30 リラクセスアロマヨガ★ Yoshiko