

7月 JUL

Active Care STUDIO
Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	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 ★~★★★
	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★★★	16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★★	14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★★★
	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 ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★★★	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 アロマフローヨガ Yuka ★~★★★	
7	8	9	10	11	12	13
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	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 ★~★★★
11:00-12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
12:15-13:15 ヨガフロア Yuuki.M ★~★★★		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★★★	16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★★	14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★★★
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★★★	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 ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★
17:00-12:00 リラクセスアロマヨガ 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 アロマフローヨガ Yuka ★~★★★	
14	15	16	17	18	19	20
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	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 ★~★★★
11:00-12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★		11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
12:15-13:15 ヨガフロア Yuuki.M ★~★★★	海の日	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★★★	16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★★	14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★★★
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★★★		19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★★★			19:15-20:15 ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★
17:00-12:00 リラクセスアロマヨガ Yoshiko ★		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 アロマフローヨガ Yuka ★~★★★	
21	22	23	24	25	26	27
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 呼吸とヨガ AYANO ★	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 ★~★★★
11:00-12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 セロトニンヨガ Nana ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
12:15-13:15 ヨガフロア Yuuki.M ★~★★★		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★		14:45-15:45 ピラティス Miki ★~★★★	16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★★	14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★★★
16:15-17:15 休講	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 ヴィンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★
17:00-12:00 リラクセスアロマヨガ 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 アロマフローヨガ Yuka ★~★★★	
28	29	30	31			
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★				
11:00-12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00-12:00 休講	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★			
12:15-13:15 ヨガフロア Yuuki.M ★~★★★		16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★★★				
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★★★	19:15-20:15 ヨガベーシック Sayumi ★★	19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★★★				
17:00-12:00 リラクセスアロマヨガ 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 ★~★★★			