

7月 JUL

Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	3	4 9-10-10-12 呼吸とヨガ ★ AYANO	5 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	6 10-10-11-12 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	7 9-10-10-12 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi
11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴浩	11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri	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 ★★ Savuri	11-05-12-05 陰ヨガ ★ Akiko	11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savumi
	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki		14-05-15-05 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	12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M
19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi	19-20-20-20 ピラティス★~★★★ Miki			19-15-20-15 ヴィンヤサフロー★~★★★ Yoshiko	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko
20-20-21-20 ゆるめるヨガ ★ Savumi	20-20-21-20 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	20-20-21-20 アロマフローヨガ ★~★★ Yuka		17-20-18-20 リラク্সアロマヨガ★ Yoshiko
8	9 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	10	11 9-10-10-12 呼吸とヨガ ★ AYANO	12 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	13 10-10-11-12 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	14 9-10-10-12 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi
11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴浩	11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri	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 ★★ Savuri	11-05-12-05 陰ヨガ ★ Akiko	11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savumi
	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki		14-05-15-05 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	12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M
19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi	19-20-20-20 ピラティス★~★★★ Miki			19-15-20-15 ヴィンヤサフロー★~★★★ Yoshiko	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko
20-20-21-20 ゆるめるヨガ ★ Savumi	20-20-21-20 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	20-20-21-20 アロマフローヨガ ★~★★ Yuka		17-20-18-20 リラク্সアロマヨガ★ Yoshiko
15	16 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	17	18 9-10-10-12 呼吸とヨガ ★ AYANO	19 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	20 10-10-11-12 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	21 9-10-10-12 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi
高の日	11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri	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 ★★ Savuri	11-05-12-05 陰ヨガ ★ Akiko	11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savumi
	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki		14-05-15-05 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	12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M
	19-20-20-20 ピラティス★~★★★ Miki			19-15-20-15 ヴィンヤサフロー★~★★★ Yoshiko	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko
	20-20-21-20 ゆるめるヨガ ★ Savumi	20-20-21-20 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	20-20-21-20 アロマフローヨガ ★~★★ Yuka	17-20-18-20 リラク্সアロマヨガ★ Yoshiko
22	23 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	24	25 9-10-10-12 呼吸とヨガ ★ AYANO	26 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	27 10-10-11-12 エネルギーチャージヨガ Akiko ★★★★★	28 9-10-10-12 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi
11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴浩	11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri	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 ★★ Savuri	11-05-12-05 陰ヨガ ★ Akiko	11-00-12-00 ヨガベーシック ★★ Savumi
	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki		14-05-15-05 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	12-15-13-15 ヨガフロー★~★★★ Yuuki.M
19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi	19-20-20-20 ピラティス★~★★★ Miki			19-15-20-15 ヴィンヤサフロー★~★★★ Yoshiko	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki	16-15-17-15 ハタヨガ ★~★★★ Yoshiko
20-20-21-20 ゆるめるヨガ ★ Savumi	20-20-21-20 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	20-20-21-20 アロマフローヨガ ★~★★ Yuka		17-20-18-20 リラク্সアロマヨガ★ Yoshiko
29	30 9-10-10-12 ゆる朝ヨガ ★ Savuri	31				
11-00-12-00 ハタヨガ★ 晴浩	11-00-12-00 骨盤リセットヨガ ★★ Savuri	11-00-12-00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N				
	16-00-17-00 ピラティス★~★★★ Miki					
19-15-20-15 ヨガベーシック ★★ Savumi	19-20-20-20 ピラティス★~★★★ Miki					
20-20-21-20 ゆるめるヨガ ★ Savumi	20-20-21-20 ヒーリングヨガ★ Yuka	20-00-21-00 ハタヨガ ★~★★★ Akiko				