

8月AUG

AC STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
				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 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 ★
				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 ★★★★★
				20:00-21:00 ピラティス Miki ★★★★★	19:15-20:15 ヴァンヤサフロー Yoshiko ★★★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★★★★★
4	5	6	7	8	9	10
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 ヴァンヤサフローヨガ 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 ヨガフロー 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 ヴァンヤサフロー Yoshiko ★★★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★★★★★
17:30-18:30 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 ノンストレスヨガ Yuka ★★★★★	
11	12	13	14	15	16	17
		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 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴァンヤサフローヨガ 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 ★★★★★
		19:20-20:20 ピラティス Miki ★★★★★			19:15-20:15 ヴァンヤサフロー Yoshiko ★★★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★★★★★
		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 ノンストレスヨガ Yuka ★★★★★	
山の日	振替休日					
18	19	20	21	22	23	24
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 ヴァンヤサフローヨガ 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 ヨガフロー 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 ヴァンヤサフロー Yoshiko ★★★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★★★★★
17:30-18:30 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 ノンストレスヨガ Yuka ★★★★★	
25	26	27	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 ★		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 ヴァンヤサフローヨガ 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 ヨガフロー 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 ヴァンヤサフロー Yoshiko ★★★★★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★★★★★
17:30-18:30 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 ノンストレスヨガ Yuka ★★★★★	