8月AUG

AC STUDIO
Yoga / Pilates class SCHEDULE

HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 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 ★~★★★	2 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★ 19:30-20:20 ヴィンヤサフロー Yoshiko ★~★★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	3 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 ★~★★★
4 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 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 リラックスアロマヨガ Yoshiko ★	5 11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 19:30-20:20 ヨガベーシック Sayumi ★★ 20:30-21:30 ゆるめるヨガ Sayumi ★	6 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 ★	7 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★★★	8 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 ★~★★★	9 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★ 19:30-20:20 ヴィンヤサフロー Yoshiko ★~★★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	10 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 ★~★★★
11 山の日	12 振替休日	13 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 ★	14 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★★★	15 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 ★~★★★	16 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★ 19:30-20:20 ヴィンヤサフロー Yoshiko ★~★★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	17 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 ★~★★★
18 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 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 リラックスアロマヨガ Yoshiko ★	19 11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 19:30-20:20 ヨガベーシック Sayumi ★★ 20:30-21:30 ゆるめるヨガ Sayumi ★	20 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 ★	21 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★★★	22 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 ★~★★★	23 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★ 19:30-20:20 ヴィンヤサフロー Yoshiko ★~★★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	24 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 ★~★★★
25 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ 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 リラックスアロマヨガ Yoshiko ★	26 11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★ 19:30-20:20 ヨガベーシック Sayumi ★★ 20:30-21:30 ゆるめるヨガ Sayumi ★	27 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 ★	28 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:00-21:00 ハタヨガ Akiko ★~★★★	29 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 ★~★★★	30 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 16:00-17:00 めぐるヨガ Asami ★~★★ 19:30-20:20 ヴィンヤサフロー Yoshiko ★~★★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	31 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 ★~★★★