

9月 SEP

AC STUDIO  
Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
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 ★~★~★~★	19:30-20:20(50分) ヨガベーシック Sayumi ★★	19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴァンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★
17:30-18:30 リラクサアロマヨガ 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 ★~★~★	
8	9	10	11	12	13	14
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 休憩	14:15-15:15 ピラティス Miki ★~★~★~★
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★~★~★	19:30-20:20(50分) ヨガベーシック Sayumi ★★	19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴァンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★
17:30-18:30 リラクサアロマヨガ 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 ★~★~★	
15	16	17	18	19	20	21
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	敬老の日	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 休憩	11:00-12:00 セロトニンヨガ Sayuri ★★	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 休憩		19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴァンヤサフローヨガ Yoshiko ★~★~★~★	16:00-17:00 ピラティス Miki ★~★~★~★
17:30-18:30 休憩		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 ★~★~★	
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日	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 ★~★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴァンヤサフローヨガ 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 ★~★~★	
29	30					
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 ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★					
12:15-13:15 休憩						
16:15-17:15 ハタヨガ Yoshiko ★~★~★~★	19:30-20:20(50分) ヨガベーシック Sayumi ★★					
17:30-18:30 リラクサアロマヨガ Yoshiko ★	20:30-21:30 ゆるめるヨガ Sayumi ★					