

# 10月 OCT

## AC STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



# HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
		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 ★~★~★
		19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★			19:30-20:20(50分) 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 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 ★~★	
6	7	8	9	10	11	12
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) ヴィンヤサフローヨガ 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 ★~★	
13	14	15	16	17	18	19
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	スポーツの日	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 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	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 ハタヨガ Yoshiko ★~★~★		19:20-20:20 ピラティス Miki ★~★~★			19:30-20:20(50分) ヴィンヤサフローヨガ 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 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 ★~★	
20	21	22	23	24	25	26
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) ヴィンヤサフローヨガ 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 ★~★	
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 ★		
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 ★★		
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 ★~★~★		
16:15-17:15 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 ★~★~★				
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 ★~★~★		