

12月 DEC

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE

平日プラン対象

週末プラン対象

イレギュラーレッスン
どのプランでもご利用可能です



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 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 ★★	2 11:00-12:00 ハタヨガ 晴浩 ★	3 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★	4 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	5 9:30-10:30 ヨガフロー Yuka ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Yuka ★★ 15:00-16:00 リフレッシュフロー AKANE ★★	6 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	7 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
8 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 ★★	9 11:00-12:00 ハタヨガ 晴浩 ★	10 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★	11 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	12 9:30-10:30 休講 11:00-12:00 リフレッシュフロー AKANE ★★	13 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	14 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
15 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 ★★	16 11:00-12:00 ハタヨガ 晴浩 ★	17 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★	18 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	19 9:30-10:30 ヨガフロー Yuka ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Yuka ★★ 15:00-16:00 リフレッシュフロー AKANE ★★	20 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	21 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★ 13:00-14:00 クリスマスパーティ ※サブスク会員様限定
22 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 ★★	23 11:00-12:00 ハタヨガ 晴浩 ★	24 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★ 19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★	25 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	26 9:30-10:30 ヨガフロー Yuka ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Yuka ★★	27 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	28 年末年始休業
29 年末年始休業	30 年末年始休業	31 年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	1/4 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★