

# 1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	2	3	4
			元旦	年末年始休業	年末年始休業	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
5	6	7	8	9	10	11
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 晴浩 ★	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 ★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★	9:30-10:30 ヨガフロア Yuka ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Yuka ★★ 15:00-16:00 リフレッシュフロア AKANE ★★	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 ★~★★★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
12	13	14	15	16	17	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 ★★	成人の日	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 ★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★	9:30-10:30 ヨガフロア Yuka ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Yuka ★★	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 ★~★★★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
19	20	21	22	23	24	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 ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴浩 ★	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 ★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 14:30-16:00 ギー作りワークショップ ※要事前予約	9:30-10:30 ヨガフロア Yuka ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Yuka ★★ 15:00-16:00 リフレッシュフロア AKANE ★★	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 ★~★★★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
26	27	28	29	30	31	
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 晴浩 ★	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 ★	11:00~12:00 休講	9:30-10:30 ヨガフロア Yuka ★ 11:00-12:00 ヨガベーシック Yuka ★★	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 ★~★★★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★