

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE

週末プラン対象



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 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 リフレッシュフロー AKANE ★★～★★★★	2 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	3 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Rika ★★	4 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★ 11:00-12:00 ノンストレスヨガ Sayuri ★★ 20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★★	5 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
6 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 ★★	7 11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	8 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 ★～★★★	9 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Akiko ★～★★★★★	10 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Rika ★★	11 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 ★～★★★	12 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
9 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 ★★	10 11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11 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 リフレッシュフロー AKANE ★★～★★★★★	12 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Akiko ★～★★★★★	13 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Rika ★★	14 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 ★～★★★	19 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
20 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 ★★	21 11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	22 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 ★～★★★	23 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Akiko ★～★★★★★	24 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★ 11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★ 20:30-21:30 ハタヨガ Rika ★★	25 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 ★～★★★	26 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★ 11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
27 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 ★★	28 11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	29 19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★～★★★ 昭和の日	30 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★			