

# 4月 APR

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

サブスクプラン回数消費なしクラス



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 MIKLN ★★	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 ヨガベーシック 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 ★ 13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★
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 ★ 20:30-21:30 リラク্সフローヨガ Aki ★	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 ほくしヨガ AKANE ★~★★★	9 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 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 ★ 13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★
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 ★ 20:30-21:30 リラク্সフローヨガ Aki ★	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 MIKLN ★★ 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 ★ 13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★
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 ★ 20:30-21:30 リラク্সフローヨガ Aki ★	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 ほくしヨガ AKANE ★~★★★	23 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★ 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 ★ 13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★
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 ★ 20:30-21:30 リラク্সフローヨガ Aki ★	29 昭和の日	30 11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKLN ★★			