

# 5月 MAY

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	
				9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★	憲法記念日	
				11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Savuri ★★		
					20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★		
4	5	6	7	8	9	10	
みどりの日	こどもの日	振替休日		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★	
				11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Savuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
							13-30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★~★★★★
					20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★		
11	12	13	14	15	16	17	
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Savumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★	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 Savumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Savuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Savuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★	
		19:30-20:30 リフレッシュフロー AKANE ★~★★★					
	20:30-21:30 リラックスフローヨガ Aki ★~★★★		20:30-21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★		20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★		
18	19	20	21	22	23	24	
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Savumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★	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 Savumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Savuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Savuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★	
		19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★★				13-30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★~★★★★	
	20:30-21:30 リラックスフローヨガ Aki ★~★★★				20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★		
25	26	27	28	29	30	31	
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Savumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Savuri ★	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 Savumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Savuri ★★	11:00-12:00 ヴィンヤサフローヨガ MIKI.N ★★	11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Savuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★	
		19:30-20:30 リフレッシュフロー AKANE ★~★★★				13-30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★~★★★★	
	20:30-21:30 リラックスフローヨガ Aki ★~★★★		20:30-21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★		20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★		