

6月 JUNE

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 1	Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6	Sat 7
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	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 Sayumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	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 Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
						13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★~★★★
		19:30-20:30 リフレッシュフロー AKANE ★★~★★★				
	20:30-21:30 リラク্সフローヨガ Aki ★~★★★				20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★	
8	9	10	11	12	13	14
		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★		11:00-12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00-12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
休講						13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★~★★★
		19:30-20:30 リフレッシュフロー AKANE ★★~★★★				
	20:30-21:30 リラク্স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 ★~★★★	
15	16	17	18	19	20	21
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	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 Sayumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	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 Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
						13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★~★★★
		19:30-20:30 リフレッシュフロー AKANE ★★~★★★				
	20:30-21:30 リラク্সフローヨガ Aki ★~★★★				20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★	
22	23	24	25	26	27	28
9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	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 Sayumi ★★	11:00-12:00 ハタヨガ 晴渚 ★	11:00-12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	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 Sayuri ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
						13:30-14:30 呼吸を深めるためのヨガ Aki ★★~★★★
		19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★★				
	20:30-21:30 リラク্স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 ★~★★★	
29	30					
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 晴渚 ★					
	20:30-21:30 リラク্সフローヨガ Aki ★~★★★					