

7月 JULY

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 1	Wed 2	Thu 3	Fri 4	Sat 5
		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 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 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★★	
6	7	8	9	10	11	12
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 ハタヨガ Akiko ★～★★★★		20：30-21：30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★★	
13	14	15	16	17	18	19
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 ★
13：30-15：30 「マヤ暦」WS 晴渚						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 ★～★★★	
20	21	22	23	24	25	26
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 ★		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 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 ★★		11：45-12：45 陰ヨガ Akiko ★
	海の日				休講	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 ハタヨガ Akiko ★～★★★★		
27	28	29	30	31	30	31
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 ★		
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 ★★		
		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 ★～★★★					