

8月 AUG

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                                            |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      | 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayuri ★★  | 10:30 - 11:30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★★ |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        | 11:45 - 12:45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      | 20:30 - 21:30<br>ノンストレスヨガ<br>Yuka ★～★★ |                                              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
| 3                                      | 4                                     | 5                                      | 6                                       | 7                                    | 8                                      | 9                                            |
| 9:30 - 10:30<br>朝のリフレッシュヨガ<br>Sayumi ★ |                                       | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                         | 9:30 - 10:30<br>モーニングアロマヨガ<br>Yuka ★ | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                              |
| 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayumi ★★  | 11:00 - 12:00<br>ハタヨガ<br>晴渚 ★         | 11:00 - 12:00<br>骨盤リセットヨガ<br>Sayuri ★★ | 11:00 - 12:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>MIKLN ★★ | 11:00 - 12:00<br>デトックスヨガ<br>Yuka ★★  | 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayuri ★★  | 10:30 - 11:30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★★ |
|                                        |                                       | 19:30 - 20:30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★   |                                         |                                      |                                        | 11:45 - 12:45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★              |
|                                        | 20:30 - 21:30<br>ヨガベーシック<br>Kayo ★～★★ |                                        |                                         |                                      | 20:30 - 21:30<br>ノンストレスヨガ<br>Yuka ★～★★ |                                              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
| 10                                     | 11                                    | 12                                     | 13                                      | 14                                   | 15                                     | 16                                           |
| 9:30 - 10:30<br>朝のリフレッシュヨガ<br>Sayumi ★ | 山の日                                   | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                         | 9:30 - 10:30<br>モーニングアロマヨガ<br>Yuka ★ | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                              |
| 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayumi ★★  |                                       | 11:00 - 12:00<br>骨盤リセットヨガ<br>Sayuri ★★ | 11:00 - 12:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>MIKLN ★★ | 11:00 - 12:00<br>デトックスヨガ<br>Yuka ★★  | 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayuri ★★  | 10:30 - 11:30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★★ |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        | 11:45 - 12:45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★              |
|                                        |                                       | 19:30 - 20:30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★   |                                         |                                      |                                        |                                              |
|                                        |                                       |                                        | 20:30 - 21:30<br>ハタヨガ<br>Akiko ★～★★★★   |                                      | 20:30 - 21:30<br>ノンストレスヨガ<br>Yuka ★～★★ |                                              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
| 17                                     | 18                                    | 19                                     | 20                                      | 21                                   | 22                                     | 23                                           |
| 9:30 - 10:30<br>朝のリフレッシュヨガ<br>Sayumi ★ |                                       | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                         | 9:30 - 10:30<br>モーニングアロマヨガ<br>Yuka ★ | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                              |
| 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayumi ★★  | 11:00 - 12:00<br>休講                   | 11:00 - 12:00<br>骨盤リセットヨガ<br>Sayuri ★★ | 11:00 - 12:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>MIKLN ★★ | 11:00 - 12:00<br>デトックスヨガ<br>Yuka ★★  | 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayuri ★★  | 10:30 - 11:30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★★ |
|                                        |                                       | 19:30 - 20:30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★   |                                         |                                      |                                        | 11:45 - 12:45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★              |
|                                        | 20:30 - 21:30<br>ヨガベーシック<br>Kayo ★～★★ |                                        |                                         |                                      | 20:30 - 21:30<br>ノンストレスヨガ<br>Yuka ★～★★ |                                              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
| 24                                     | 25                                    | 26                                     | 27                                      | 28                                   | 29                                     | 30                                           |
| 9:30 - 10:30<br>朝のリフレッシュヨガ<br>Sayumi ★ |                                       | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                         | 9:30 - 10:30<br>モーニングアロマヨガ<br>Yuka ★ | 9:30 - 10:30<br>ゆる朝ヨガ<br>Sayuri ★      |                                              |
| 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayumi ★★  | 11:00 - 12:00<br>ハタヨガ<br>晴渚 ★         | 11:00 - 12:00<br>骨盤リセットヨガ<br>Sayuri ★★ | 11:00 - 12:00<br>ヴィンヤサフローヨガ<br>MIKLN ★★ | 11:00 - 12:00<br>デトックスヨガ<br>Yuka ★★  | 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayuri ★★  | 10:30 - 11:30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★★ |
|                                        |                                       | 19:30 - 20:30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★   |                                         |                                      |                                        | 11:45 - 12:45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★              |
|                                        | 20:30 - 21:30<br>ヨガベーシック<br>Kayo ★～★★ |                                        | 20:30 - 21:30<br>ハタヨガ<br>Akiko ★～★★★★   |                                      | 20:30 - 21:30<br>ノンストレスヨガ<br>Yuka ★～★★ |                                              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
| 31                                     |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
| 9:30 - 10:30<br>朝のリフレッシュヨガ<br>Sayumi ★ |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
| 11:00 - 12:00<br>ヨガベーシック<br>Sayumi ★★  |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |
|                                        |                                       |                                        |                                         |                                      |                                        |                                              |