

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 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	
					11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★
						11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
						15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
					20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	
3	4	5	6	7	8	9
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 ★	
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 MIKLN ★★	11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★
						11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
		19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★～★★				15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
	20:30 - 21:30 ヨガベーシック Kayo ★～★★				20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	
10	11	12	13	14	15	16
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 ★	
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 MIKLN ★★	11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★
	山の日					11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
		19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★～★★				
			20:30 - 21:30 ハタヨガ Akiko ★～★★★★		20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	15:30 - 16:30 休講
17	18	19	20	21	22	23
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 ★	
11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★	11:00 - 12:00 休講	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 MIKLN ★★	11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★
						11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
		19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★～★★				15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
	20:30 - 21:30 ヨガベーシック Kayo ★～★★				20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	
24	25	26	27	28	29	30
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 ★	
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 MIKLN ★★	11:00 - 12:00 デトックスヨガ Yuka ★★	11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayuri ★★	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★★
						11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★
		19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★～★★				15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
	20:30 - 21:30 ヨガベーシック Kayo ★～★★		20:30 - 21:30 ハタヨガ Akiko ★～★★★★		20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★	
31						
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 ★★						