

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<br>1                             | Wed<br>2                               | Thu<br>3                           | Fri<br>4                              | Sat<br>5                                  |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                      |                                     | 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 ★       | 10：30-11：30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★ |
|                                      |                                     | 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>MIKI.N ★★ | 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 ★★   | 11：45-12：45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★             |
|                                      |                                     |                                      |                                        |                                    |                                       | 13-30-14-30<br>休講                         |
|                                      |                                     | 19：30-20：30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★★  |                                        |                                    |                                       |                                           |
|                                      |                                     |                                      |                                        |                                    | 20：30-21：30<br>ノンストレスヨガ<br>Yuka ★～★★★ |                                           |
| 6                                    | 7                                   | 8                                    | 9                                      | 10                                 | 11                                    | 12                                        |
| 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 ★       | 10：30-11：30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★ |
| 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>MIKI.N ★★ | 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 ★★   | 11：45-12：45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★             |
| 13：30-15：30<br>「マヤ暦」WS<br>晴渚         |                                     |                                      |                                        |                                    |                                       | 13-30-14-30<br>休講                         |
|                                      |                                     | 19：30-20：30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★★  |                                        |                                    |                                       |                                           |
|                                      | 20：30-21：30<br>リンパケアヨガ<br>Aki ★～★★★ |                                      | 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 ★～★★★ |                                           |
| 13                                   | 14                                  | 15                                   | 16                                     | 17                                 | 18                                    | 19                                        |
| 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 ★       | 10：30-11：30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★ |
| 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>MIKI.N ★★ | 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 ★★   | 11：45-12：45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★             |
|                                      |                                     |                                      |                                        |                                    |                                       | 13-30-14-30<br>休講                         |
|                                      |                                     | 19：30-20：30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★★  |                                        |                                    |                                       |                                           |
|                                      | 20：30-21：30<br>リンパケアヨガ<br>Aki ★～★★★ |                                      |                                        |                                    | 20：30-21：30<br>ノンストレスヨガ<br>Yuka ★～★★★ |                                           |
| 20                                   | 21                                  | 22                                   | 23                                     | 24                                 | 25                                    | 26                                        |
| 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 ★ |                                       | 10：30-11：30<br>エネルギーチャージヨガ<br>Akiko ★～★★★ |
| 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>MIKI.N ★★ | 11：00-12：00<br>デトックスヨガ<br>Yuka ★★  |                                       | 11：45-12：45<br>陰ヨガ<br>Akiko ★             |
|                                      | 海の日                                 |                                      |                                        |                                    | 休講                                    | 13-30-14-30<br>休講                         |
|                                      |                                     | 19：30-20：30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★★  |                                        | 20：30-21：30<br>ハタヨガ<br>Akiko ★～★★★ |                                       |                                           |
|                                      |                                     |                                      |                                        |                                    |                                       |                                           |
| 27                                   | 28                                  | 29                                   | 30                                     | 31                                 |                                       |                                           |
| 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 ★ |                                       |                                           |
| 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>MIKI.N ★★ | 11：00-12：00<br>デトックスヨガ<br>Yuka ★★  |                                       |                                           |
|                                      |                                     |                                      |                                        |                                    |                                       |                                           |
|                                      |                                     | 19：30-20：30<br>ほぐしヨガ<br>AKANE ★～★★★  |                                        |                                    |                                       |                                           |
|                                      | 20：30-21：30<br>リンパケアヨガ<br>Aki ★～★★★ |                                      |                                        |                                    |                                       |                                           |