

9月 SEP

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
とのプランでもご利用可能です



| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|--|--|--|--|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 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 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 ★★ | 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ |
| | | 19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★★ | | | | 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ |
| | 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 ★~★★★ | 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 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 ★★ | 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ |
| | | 19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★★ | | | | 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ |
| | 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 ★~★★★ | 15:30 - 16:30 休講 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 敬老の日 | 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 ★ | |
| 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 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 ★★ | 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ |
| | | 19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★★ | | | | 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ |
| | | | | 20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★ | | 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★ | | 秋分の日 | | 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 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 ★★ | 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★ |
| | | | 20:30 - 21:30 ハタヨガ Akiko ★~★★★ | | | 11:45 - 12:45 陰ヨガ Akiko ★ |
| | 20:30 - 21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★★ | | | 20:30 - 21:30 ハタヨガ Yuka ★~★★★ | | 15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★ |
| 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 ★ | | | | |
| 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 ★★ | | | | |
| | | 19:30 - 20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★★ | | | | |
| | 20:30 - 21:30 ヨガベーシック Kayo ★~★★★ | | | | | |