

10月 OCT

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	3	4
				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 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 ★～★★★
						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 ★～★★★	
5	6	7	8	9	10	11
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 ★～★★★
						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 ★～★★★	
12	13	14	15	16	17	18
9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	スポーツの日	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 ★	
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 ★★	11:00 - 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 休講
					20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★★	
19	20	21	22	23	24	25
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 ★		休講	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 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 休講	
26	27	28	29	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 ★				
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 ★～★★★					