

11月 NOV

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
						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 ★★
2	3	4	5	6	7	8
9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	文化の日	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 ★~★★★
		19:30 - 20:30 休講				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 ★★
9	10	11	12	13	14	15
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 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 休講	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 休講	15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
16	17	18	19	20	21	22
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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★	15:30 - 16:30 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	振替休日	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 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 ハタヨガ 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 ★★
30						
休講						