

12月 DEC

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE

HOLISTIC CURA

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 ★~★★★
						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 ★~★★★	
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 ★~★★★
						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 ★~★★★	
14	15	16	17	18	19	20
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 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★	
21	22	23	24	25	26	27
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 ★	9:30 - 10:45 (特設クラス) 「キャンドルヨガ」 MIKI.N ★★
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 ★★	
						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 ★~★★★	
28	29	30	31	1/1	1/2	1/3
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 ★★						
1/4						
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 ★★						

年末年始休業 12/29(月)~1/3(土)