

1月 JAJAN

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
					元旦	お正月休み
						お正月休み
4	5	6	7	8	9	10
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 ヴァインヤサフローヨガ MIKU.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	19:30-20:30 ほぐしヨガ AKANE ★~★★			11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
11	12	13	14	15	16	17
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 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	11:00-12:00 ヴァインヤサフローヨガ 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 ★~★★★
成人の日		3				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 ハタヨガ Akiko ★~★★★		20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★	
18	19	20	21	22	23	24
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 ヴァインヤサフローヨガ MIKU.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 チャレンジポーズヨガ 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 ★★
25	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 ★		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 ヴァインヤサフローヨガ 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 チャレンジポーズヨガ 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 呼吸と動くハタヨガ Yukiko ★★