

1月 JAJAN

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
				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 休講	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 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★★	
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 ★～★★★★
	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 チャレンジポーズヨガ Kayo ★～★★★				20:30 — 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★～★★★	
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 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 ★～★★★	