

2月 FEB

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
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 休講				11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
	20:30-21:30 休講		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 ★★
8	9	10	11	12	13	14
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 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 ★★
15	16	17	18	19	20	21
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 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 ★★
22	23	24	25	26	27	28
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 休講	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 ★★
天皇誕生日						