

3月 MAR

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	2	3 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	4	5 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	6 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	7 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
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 ★★	11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
	20:30-21:30 チャレンジポーズヨガ Kavo ★~★★★				20:30-21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★	
8 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	9	10 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	11	12 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	13 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	14 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
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 ★★	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 ★★
15 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	16	17 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	18	19 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	20 春分の日	21 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
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 ★★		11:45-12:45 陰ヨガ Akiko ★
	20:30-21:30 チャレンジポーズヨガ Kayo ★~★★★					
22 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	23	24 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	25	26 9:30-10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	27 9:30-10:30 休講	28 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★~★★★
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 休講	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 休講
29 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	30	31 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 ★★				