

# 3月 MAR

AC STUDIO  
Yoga class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>1</b> 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 ★～★★★
						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 ★～★★	
<b>8</b> 9:30—10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	<b>9</b> 9:30—10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	<b>10</b> 9:30—10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	<b>11</b> 11:00—12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	<b>12</b> 9:30—10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	<b>13</b> 9:30—10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	<b>14</b>
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 ★～★★★
						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 ★★
<b>15</b> 9:30—10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	<b>16</b> 9:30—10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	<b>17</b> 11:00—12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	<b>18</b> 11:00—12:00 ヴァインヤサフローヨガ MIKI.N ★★	<b>19</b> 9:30—10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	<b>20</b>	<b>21</b>
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 ★★		10:30—11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★
						11:45—12:45 陰ヨガ Akiko ★
		20:30—21:30 チャレンジポーズヨガ Kayo ★～★★				
<b>22</b> 9:30—10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★	<b>23</b> 9:30—10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★	<b>24</b> 11:00—12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri ★★	<b>25</b> 11:00—12:00 ヴァインヤサフローヨガ MIKI.N ★★	<b>26</b> 9:30—10:30 モーニングアロマヨガ Yuka ★	<b>27</b> 9:30—10:30 休講	<b>28</b>
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 休講	10:30—11:30 エネルギーチャージヨガ Akiko ★～★★★
						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
<b>29</b> 9:30—10:30 朝のリフレッシュヨガ Sayumi ★		<b>30</b> 9:30—10:30 ゆる朝ヨガ Sayuri ★		<b>31</b> 11:00—12:00 骨盤リセットヨガ 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 ★★				