

4月 APR

AC STUDIO
Yoga class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | 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 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 ★ |
| | | | | ★ 20:30 - 21:30 胸を開くオープニングハタ Aro ★~★★★ | 20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★ | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 晴浩 ★ | 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 ★ |
| | 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 ★★ |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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 晴浩 ★ | 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 ★ |
| | | | | ★ 20:30 - 21:30 胸を開くオープニングハタ Aro ★~★★★ | 20:30 - 21:30 ノンストレスヨガ Yuka ★~★★★ | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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 晴浩 ★ | 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 ★ |
| | 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 ★★ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 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 ★ | | |
| 11:00 - 12:00 ヨガベーシック Sayumi ★★ | 11:00 - 12:00 ハタヨガ 晴浩 ★ | 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 ★★ | | |
| | | | 昭和の日 | | | |
| | ★新クラス：隔週木曜日(20:30~) 担当 Aro(あろう)先生 『胸を開くオープニング・ハタ』 ※サブスクプランの方は、4.5月はチケット回数消化なして、ご利用いただけます。 | | | ★ 20:30 - 21:30 胸を開くオープニングハタ Aro ★~★★★ | | |