

Amelie & Rju

アメリカンドルジュ

2023年6月ヨガスケジュール【スタジオ&オンライン】

グループレッスン体験 1000円

ヨガが初めての方は、★マーク1~2つのレッスンがおすすめです。

お電話・HP・LINEよりご予約承ります

0428-84-0721

《Rju8周年イベント》
6月9日・17日・25日
《ハンモックヨガイベント》
6月25日
お楽しみに!!詳細は別途ご案内いたします!

スタジオレッスンをオンラインにてLIVE配信しています ★...運動量目安

1	2 (金)	3 (土)	4 (日)
	13:00~14:00 ファンショナルラベリティス ★★★ Toshie	9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	10:00~11:00 骨盤整えヨガ ★★ HARU
	19:00~20:00 やさしいフロー ★★ HARU	11:00~12:00 ファンショナルラベリティス ★★★ MIHO	11:30~12:30 ヨガトレ★★★ HARU ※オンラインLIVEなし
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8
9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO	10:00~11:00 リラクソスヨガ ★ HARU	10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO	9 (金)
11:00~12:00 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO		19:00~20:00 リラクソスヨガ ★ SHOKO	10:00~11:30 《Rju8周年イベント第一弾》 ワーク&ラン若草公園
19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★ SEIKO			13:00~14:00 骨盤整えヨガ ★★ HARU
			19:00~20:00 ファンショナルラベリティス ★★★ Toshie
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15
9:30~10:30 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO	10:00~11:00 リラクソスヨガ ★ HARU	10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO	16 (金)
11:00~12:00 ヨガトレ★★★ YUUKO ※オンラインLIVEなし		《マタニティ限定》12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし	13:00~14:00 骨盤整えヨガ ★★ HARU
19:00~20:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO	《オンライン/要予約》19:00~19:20 夜ヨガ MIHO	19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO	19:00~20:00 ファンショナルラベリティス ★★★ Toshie
			17 (土)
			9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO
			11:00~12:00 ファンショナルラベリティス ★★★ MIHO
			12:30~13:30 やさしいヴィンヤサ ★★★ MIHO
			14:00~15:30 8周年イベント
19 (月)	20 (火)	21 (水) 国際ヨガデー	22
9:30~10:30 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO	10:00~11:00 リラクソスヨガ ★ HARU	10:00~11:00 《国際ヨガday特別レッスン》 太陽礼拝スペシャル ★★ SEIKO	23 (金)
11:00~12:00 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO		19:00~20:00 癒しのフロー ★★★ SHOKO	13:00~14:00 骨盤整えヨガ ★★ HARU
19:00~20:00 陰ヨガ ★ SEIKO			19:00~20:00 ファンショナルラベリティス ★★★ Toshie
			24 (土)
			9:30~10:30 トラディショナルヨガ ★★ SEIKO
			11:00~12:00 陰ヨガ ★ SEIKO
			13:00~14:00 《ハンモックヨガイベント》 MARY ※別途料金
			14:00~15:30 8周年イベント
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29
9:30~10:30 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO	10:00~11:00 リラクソスヨガ ★ HARU	10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO	30 (金)
11:00~12:00 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO		《マタニティ限定》12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし	13:00~14:00 骨盤整えヨガ ★★ HARU
19:00~20:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO	《オンライン/要予約》19:00~19:20 夜ヨガ MIHO	19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO	19:00~20:00 ファンショナルラベリティス ★★★ Toshie

スケジュールやレッスン
情報、休講連絡等を配信
します!ご予約はLINE・

HPからできます



AMELIE.RJU.YOGA

