

<p>30 (月)</p> <p>9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ エナジーブレスヨガ YUUKO</p> <p>19:00~20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO</p>	<p>31 (火)</p> <p>10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU</p>	<p>グループレッスン体験 1000円</p> <p>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</p> <p>イベントやレッスン情報をLINEで配信しています♪ご予約もこちらからどうぞ!</p>  <p>*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</p>				<p>1 (日)</p> <p>10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY</p> <p>11:30~12:30 ★ リラックス コンディショニング MARY</p>
<p>2 (月)</p> <p>9:30~10:30 ★★★ エナジーブレスヨガ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 ★★ コンディショニングヨガ YUUKO</p> <p>19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO</p>	<p>3 (火)</p> <p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p>	<p>4 (水)</p> <p>10:00~11:00 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO</p> <p>19:30~20:30 ★★★ ヨガフロー HARU</p>	<p>5</p> <p>6 (金)</p> <p><子連れOK>10:00~11:00 ママヨガ REIR</p> <p><マタニティ限定>11:30~12:30 マタニティヨガ HARU</p> <p>13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU</p> <p>19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie</p>	<p>7 (土)</p> <p>9:30~10:30 ★★ ゆったりピラティス Toshie</p> <p>11:00~12:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie</p>	<p>8 (日)</p> <p>10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO</p> <p>11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO</p>	
<p>9 (月)</p> <p>9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ ヨガトレ YUUKO※LIVEなし</p> <p>19:00~20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO</p>	<p>10 (火)</p> <p>10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU</p>	<p>11 (水)</p> <p>10:00~11:00 ★★ ハタヨガ REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI</p>	<p>12</p> <p>13 (金)</p> <p><子連れOK>10:00~11:00 ママヨガ REIR</p> <p><マタニティ限定>11:30~12:30 マタニティヨガ HARU</p> <p>13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU</p> <p>19:00~20:00 ★★★ FRピラティス Toshie</p>		<p>14 (土)</p> <p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO</p> <p>12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO</p>	<p>15 (日)</p> <p>10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY</p> <p>11:30~12:30 ★ リラックス コンディショニング MARY</p> <p>13:00~14:00 ハンモックピラティス MARY ※有料イベント</p>
<p>16 (月)</p> <p>お休み</p> 	<p>17 (火)</p> <p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p>	<p>18 (水)</p> <p>10:00~11:00 ★★ ハタヨガ REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいフロー HARU</p>	<p>19</p> <p>20 (金)</p> <p><子連れOK>10:00~11:00 ママヨガ REIR</p> <p><マタニティ限定>11:30~12:30 マタニティヨガ HARU</p> <p>13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU</p> <p>19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie</p>		<p>21 (土)</p> <p>9:30~10:30 ★★ ゆったりピラティス Toshie</p> <p>11:00~12:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie</p>	<p>22 (日)</p> <p>10:00~11:00 ★★★ ハタフロー REIRI</p> <p>11:30~12:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU</p>
<p>23 (月)</p> <p>9:30~10:30 ★★ コンディショニングヨガ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO</p> <p>19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO</p>	<p>24 (火)</p> <p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p>	<p>25 (水)</p> <p>10:00~11:00 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO</p> <p>18:15~19:15 ★★★ ハタフロー REIRI</p> <p>19:30~20:30 ★★ ハタヨガ REIRI</p>	<p>26</p> <p>27 (金)</p> <p><子連れOK>10:00~11:00 ママヨガ REIR</p> <p><マタニティ限定>11:30~12:30 マタニティヨガ HARU</p> <p>13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU</p> <p>19:00~20:00 ★★★ FRピラティス Toshie</p>		<p>28 (土)</p> <p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO</p> <p>12:30~13:30 ★★★ ハタヴィンヤサ MIHO</p>	<p>29 (土)</p> <p>10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY</p> <p>11:30~12:30 ★ リラックス コンディショニング MARY</p> <p>13:00~14:00 ハンモックピラティス MARY ※有料イベント</p>