

Amelie & Rju アメリカンドルジュ

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。

基本ポーズを中心に行いますので安心して受けていただけます。

お電話・HP・LINEよりご予約承ります 0428-84-0721

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

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



Instagram

2023年4月ヨガスケジュール【スタジオ&オンライン】

1 (土)		2 (日)	
9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ MIHO	12:30~13:30 ハタヴィンヤサ★★★★ MIHO	10:00~11:00 ピラティス★★★ MARY
			11:30~12:30 リラックス陰ヨガ★ MARY
3 (月)		4 (火)	
9:30~10:30 癒しのヨガ★★ SHOKO	11:00~12:00 癒しのフロー★★★ SHOKO	19:00~20:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	10:00~11:00 リラックスヨガ★ HARU
10 (月)		11 (火)	
9:30~10:30 ヨガトレ★★★★ YUUKO ※オンラインLIVEなし	11:00~12:00 ハタヨガ入門★★ YUUKO	19:00~20:00 ベーシックハタヨガ★★★ SEIKO	10:00~11:00 リラックスヨガ★ HARU
			19:00~19:20 夜ヨガ MIHO
17 (月)		18 (火)	
9:30~10:30 コンディショニングヨガ★★ YUUKO	11:00~12:00 ベーシックフローヨガ★★★ YUUKO	19:00~20:00 陰ヨガ★ SEIKO	10:00~11:00 リラックスヨガ★ HARU
24 (月)		25 (火)	
9:30~10:30 ハタヨガ入門★★ YUUKO	11:00~12:00 コンディショニングヨガ★★ YUUKO	19:00~20:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	10:00~11:00 リラックスヨガ★ HARU
			19:00~19:20 夜ヨガ MIHO
2 (日)		3 (月)	
9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ MIHO	12:30~13:30 ハタヴィンヤサ★★★★ MIHO	10:00~11:00 ピラティス★★★ MARY
			11:30~12:30 リラックス陰ヨガ★ MARY
9 (日)		10 (月)	
10:00~11:00 トラディショナルヨガ★★★ SEIKO	11:30~12:30 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	13:00~14:00 陰ヨガ★ SEIKO (定員6名)	9:30~10:30 ゆったりピラティス★★ Toshie
			11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie
16 (日)		17 (月)	
10:00~11:00 ピラティス★★★ MARY	11:30~12:30 リラックス陰ヨガ★ MARY	9:30~10:30 ヨガトレ★★★★ YUUKO ※オンラインLIVEなし	11:00~12:00 ハタヨガ入門★★ YUUKO
			19:00~20:00 ベーシックハタヨガ★★★ SEIKO
23 (日)		24 (月)	
10:00~11:00 やさしいフロー★★ HARU	11:30~12:30 ハタヴィンヤサ★★★★ HARU	13:00~14:00 ヨガトレ★★★★ HARU ※オンラインLIVEなし	9:30~10:30 コンディショニングヨガ★★ YUUKO
			11:00~12:00 ベーシックフローヨガ★★★ YUUKO
30 (日)		1 (土)	
10:00~11:00 ピラティス★★★ MARY	11:30~12:30 リラックス陰ヨガ★ MARY	9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ MIHO
			12:30~13:30 ハタヴィンヤサ★★★★ MIHO
7 (金)		8 (土)	
13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU	19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie	9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ MIHO
			12:30~13:30 やさしいヴィンヤサ★★★ MIHO
14 (金)		15 (土)	
13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU	19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie	9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ MIHO
			12:30~13:30 やさしいヴィンヤサ★★★ MIHO
21 (金)		22 (土)	
13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU	19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie	お休み	
28 (金)		29 (土)	
13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU	19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie	9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ MIHO
			12:30~13:30 ハタヴィンヤサ★★★★ MIHO
5 (水)		6 (木)	
10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし	19:00~20:00 癒しのヨガ★★ SHOKO	10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO
12 (水)		13 (木)	
10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	19:00~20:00 リラックスヨガ★ SHOKO	10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU
			19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie
19 (水)		20 (木)	
10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし	19:00~20:00 癒しのフロー★★★ SHOKO	13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU
			19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie
26 (水)		27 (木)	
10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	19:00~20:00 癒しのヨガ★★ SHOKO	10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO	13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU
			19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス★★★ Toshie