

Amelie & Rju

アメリカンドルジュ

2022年7月ヨガスケジュール【スタジオ&オンライン】

*スタジオレッスンを
オンラインにてLIVE配信
しています*



スケジュールや
レッスン情報、
休講連絡等を配
信します！
ご予約もこちら
からできます

～コロナ感染防止対策を以下の通り行っております～

- ・マスク着用、マイマット使用
 - ・検温、消毒
 - ・ロッカー、スタジオ床の消毒
 - ・レッスン中の換気徹底
 - ・定員削減
 - ・オンラインヨガレッスンの実施
- ★いつもご協力ありがとうございます★

★...運動量目安

| 4 (月) | | 5 (火) | | 6 (水) | | 7 (木) | | 8 (金) | | 9 (土) | | 10 (日) | |
|--|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|--------|--|--|--|--|--|---|--|
| 9:30~10:30 ハタヨガ入門★YUUKO | | 10:00~11:00 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 | | 9:30~10:30 朝ヨガ★★MIHO | | 10:00~11:00 ヨガトレ★★★ YUUKO ※オンラインLIVEなし | |
| 11:00~12:00 ベーシックフローヨガ ★★★YUUKO | | 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 ファンクショナルローラーピ® ラティス ★★★Toshie | | 11:00~12:00 ファンクショナルローラーピ® ラティス ★★★MIHO | | 11:30~12:30 やさしいハタヨガ★★ SEIKO | |
| 19:00~20:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO | | | | | | | | | | 12:30~13:30 ハダグ イマザ★★★MIHO | | | |
| 11 (月) | | 12 (火) | | 13 (水) | | 14 (木) | | 15 (金) | | 16 (土) | | 17 (日) | |
| 9:30~10:30 ヨガトレ★★★YUUKO ※オンラインLIVEなし | | 10:00~11:00 リラックスヨガ★ HARU | | 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 | | お休み  | | 10:00~11:00 ピラティス★★★ MARY | |
| 11:00~12:00 ヨガ イマニガ 30分 ★★YUUKO | | 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 ファンクショナルローラーピ® ラティス ★★★Toshie | | | | 11:30~12:30 やさしいヨガ★★ MARY | |
| 19:00~20:00 夜の陰ヨガ★定員6名 SEIKO | | | | | | | | | | | | | |
| 18 (月) | | 19 (火) | | 20 (水) | | 21 (木) | | 22 (金) | | 23 (土) | | 24 (日) | |
| 9:30~10:30 ハタヨガ★★★SHOKO | | 10:00~11:00 リラックスヨガ★ SHOKO | | 10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO | | | | 10:00~11:15 イベント《ストレッチーズ》 Toshie ※詳細は別紙にて | | 9:30~10:30 朝ヨガ★★MIHO | | 10:00~11:00 ピラティス★★★ MARY | |
| 11:00~12:00 腰&肩リリースヨガ ★★SHOKO | | 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 ファンクショナルローラーピ® ラティス ★★★Toshie | | 11:00~12:00 ファンクショナルローラーピ® ラティス ★★★MIHO | | 11:30~12:30 リラククス陰ヨガ★ MARY | |
| 19:00~20:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO | | | | | | | | | | 12:30~13:30 ハダグ イマザ★★★MIHO | | | |
| 25 (月) | | 26 (火) | | 27 (水) | | 28 (木) | | 29 (金) | | 30 (土) | | 31 (日) | |
| 9:30~10:30 ベーシックフローヨガ ★★★YUUKO | | 10:00~11:00 リラックスヨガ★ SHOKO | | 10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO | | | | お休み | | 9:30~10:30 朝ヨガ★★MIHO | | 10:00~11:00 ハタヨガ入門★★ YUUKO | |
| 11:00~12:00 ハタヨガ入門★★YUUKO | | 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 | | | | | | 11:00~12:00 ファンクショナルローラーピ® ラティス ★★★MIHO | | 11:30~12:30 ファンクショナルローラーピ® ラティス ★★★Toshie | |
| 19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★SEIKO | | | | | | | | | | 12:30~13:30 やさしいハダグ イマザ★★MIHO | | | |