

Amelie & Rju アメリカンドルジュ

2024年5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

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 (水)	2	3 (金)	4 (土)	5 (日)		
お休み 		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★ FRPストレッチ MIHO 12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO	10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30~12:30 ★ リラックス コンディショニング MARY		
ゴールデンウィーク 特別レッスン開催します☆						
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9	10 (金)	11 (土)	12 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★★ ヨガトレ YUUKO※LIVEなし 19:00~20:00 ★★ プランマリー呼吸でナディ を感じてみよう SEIKO	10:00~11:00 ★★ メディテーションヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 19:00~20:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU 18:30~19:30 ★★ ボールピラティス Toshie 19:45~20:45 ★★★ FRピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie 11:00~12:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie	10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30~12:30 ★ 筋膜リリース MARY
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16	17 (金)	18 (土)	19 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 YUUKO 太陽礼拝SP~マツ付~★★★ 18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 19:00~20:00 ★★ フローヨガ REIRI		ママヨガのみ開催 (スタッフ1人) ※マタニティヨガ開催なし 13:00~14:00 ★★ アライメントの基礎 REIRI 19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ ゆったりピラティス Toshie 11:00~12:00 ★★ ボールピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ やさしいフロー REIRI 11:00~12:00 ヨガ哲学 (座学) ~八支則を知ろう~ REIRI
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23	24 (金)	25 (土)	26 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 19:00~20:00 ★★ やさしいフロー HARU		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU 18:30~19:30 ★★★ FRピラティス Toshie 19:45~20:45 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO	10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO 11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30	31 (金)	 イベントやレッスン情報を配信 しています♪ご予約もこちらから どうぞ!	
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 ★ 陰ヨガ SEIKO	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU 	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 19:00~20:00 ★★★ フローヨガ REIRI		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie		