

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いき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

1 (水)	2	3 (金)	4 (土)	5 (日)
10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO (マニティ限定) 12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし 19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ 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	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
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9	10 (金)
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 ★ SHOKO 	10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO 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
11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
9:30~10:30 朝ヨガ ★★ HARU 11:00~12:00 yogaのお話と実践 ★★ ~ヨガの八支則~ HARU	10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY 11:30~12:30 ハタヨガエナジー4 ★★ MARY 13:00~14:00 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	10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO (オンライン/要予約) 19:00~19:20 夜ヨガ MIHO	10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO (マニティ限定) 12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし 19:00~20:00 リラックスヨガ ★ SHOKO
16	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)
	13:00~14:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO 19:00~20:00 癒しのフロー ★★ SHOKO	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	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 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
21 (火)	22 (水)	23	24 (金)	25 (土)
10:00~11:00 リラックスヨガ ★ HARU 	お休み		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 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
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30
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 ベーシックフローヨガ ★★ YUUKO 11:00~12:00 ハタヨガ入門 ★★ 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 (オンライン/要予約) 19:00~19:20 夜ヨガ MIHO	10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO 19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO	
31 (金)	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			
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	   			



AMELIE.RJU.YOGA



Instagram