

*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 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)	
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 ピラティス ★★★ MARY	
19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO				19:00~20:00 ファンクショナル-ラーベ-リティス ★★★ Toshie		11:00~12:00 ファンクショナル-ラーベ-リティス ★★★ MIHO		11:30~12:30 リラックス陰ヨガ ★ MARY	
12:30~13:30 ハタヴィンヤサ ★★★★ MIHO									
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)	
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 ゆったりピラティス ★★ Toshie	
11:00~12:00 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO				12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし		19:00~20:00 ファンクショナル-ラーベ-リティス ★★★ Toshie		11:00~12:00 ファンクショナル-ラーベ-リティス ★★★ Toshie	
19:00~20:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO		19:00~19:20 夜ヨガ MIHO		19:00~20:00 癒しのフロー ★★★ SHOKO				13:00~14:00 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	
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)	
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 ★ 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	
11:00~12:00 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO				19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO		19:00~20:00 ファンクショナル-ラーベ-リティス ★★★ Toshie		11:00~12:00 ファンクショナル-ラーベ-リティス ★★★ MIHO	
19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★★ SEIKO								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	
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)	
9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★ 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		13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU		9:30~10:30 朝ヨガ★★ HARU	
11:00~12:00 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO				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		11:00~12:00 ハタヴィンヤサ ★★★★ HARU	
19:00~20:00 陰ヨガ ★ SEIKO		19:00~19:20 夜ヨガ MIHO		19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO				12:30~13:30 ヨガトレ★★★★ HARU ※オンラインLIVEなし	
								10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO	
								11:30~12:30 陰ヨガ ★ SEIKO(定員6名)	
27 (月)		28 (火)		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <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。 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。</p> <p>お電話・HP・LINEよりご予約承ります 0428-84-0721</p> </div>					
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							
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									

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

