

Amelie & Rju

アメリカンドルジュ

2022年3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*

★...運動量目安

1 (火)	2 (水)	3	4 (金)	5 (土)	6 (日)
10:00~11:00 リストラティブヨガ ★ REIRI ※定員6名 オンライン(要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO	10:00~11:00 ハタヨガ ★★★ REIRI 19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO		13:00~14:00 やさしいフロー ★★ REIRI 19:00~20:00 ポールリラックス ★ よこいあい	9:30~10:30 朝ヨガ ★★MIHO 11:00~12:00 ファンクショナル0-ラビ°ラティス ★★★MIHO 12:30~13:30 やさしいヨガ インサ★MIHO	10:00~11:00 やさしいヨガ ★★ MARY 11:30~12:30 ピラティス★★★ MARY
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10	11 (金)	12 (土)
9:30~10:30 ホテ イマワカ★★★YUUKO 11:00~12:00 コンデ イマワカ 功★★★ YUUKO 19:00~20:00 ハタヨガ入門★★★YUUKO	10:00~11:00 リラックスヨガ ★ REIRI 	10:00~11:00 ハタヨガ ★★★ REIRI 19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO		13:00~14:00 やさしいフロー ★★ REIRI 19:00~20:00 ピラティス ★★★ よこいあい	9:30~10:30 朝ヨガ ★★MIHO 11:00~12:00 ファンクショナル0-ラビ°ラティス ★★★MIHO 12:30~13:30 リンパドレナージュ★MIHO
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17	18 (金)	19 (土)
9:30~10:30 ヨガトレ ★★★YUUKO <small>※オンラインLIVEなし</small> 11:00~12:00 ハタヨガ入門★★★YUUKO 19:00~20:00 ホテ イマワカ★★★YUUKO	10:00~11:00 リラックスヨガ ★ REIRI	10:00~11:00 ハタヨガ ★★★ REIRI 19:00~20:00 やさしいフロー ★★ REIRI		13:00~14:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO 19:00~20:00 ポールリラックス ★ よこいあい	9:30~10:30 朝ヨガ ★★MIHO 11:00~12:00 ファンクショナル0-ラビ°ラティス ★★★MIHO 12:30~13:30 やさしいヨガ インサ★MIHO
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24	25 (金)	26 (土)
お休み	10:00~11:00 リラックスヨガ ★ REIRI オンライン(要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO	10:00~11:00 ハタヨガ ★★★REIRI <small>バンドを意識してみよう</small> 11:30~12:30 やさしいフロー★★★REIRI 19:00~20:00 癒しのヨガ ★★SHOKO		13:00~14:00 やさしいフロー ★★ REIRI 19:00~20:00 ピラティス ★★★ よこいあい	9:30~10:30 朝ヨガ ★★MIHO 11:00~12:00 ファンクショナル0-ラビ°ラティス ★★★MIHO 12:30~13:30 ハガ° インサ★MIHO
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31	<div data-bbox="1004 1094 1207 1330" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1217 1118 1400 1200" data-label="Text"> <p>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☺</p> </div> <div data-bbox="1217 1227 1304 1310" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1304 1227 1381 1310" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1410 1131 1845 1282" data-label="Text"> <p>〜コロナ感染防止対策を以下の通り行っております〜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>★いつもご協力ありがとうございます★</p> </div>	
9:30~10:30 ハタヨガ入門★★★YUUKO 11:00~12:00 ホテ イマワカ★★★YUUKO 19:00~20:00 コンデ イマワカ 功★★★ YUUKO	10:00~11:00 リラックスヨガ ★ REIRI 	10:00~11:00 ハタヨガ ★★★ REIRI 19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO			