

Amelie & Rju アメリカンドルジュ

2022年4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*

～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

| | | | | 1 (金) | 2 (土) | 3 (日) |
|---|------------------------------------|--|----|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | | 13:00~14:00 やさしいハタヨガ★★ SHOKO | 9:30~10:30 朝ヨガ★★MIHO | 10:00~11:00 やさしいヨガ★★ MARY |
| | | | | 19:00~20:00 ポールリラックス★ よこいあい | 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 ピラティス★★★★ MARY |
| 4 (月) | 5 (火) | 6 (水) | 7 | 8 (金) | 9 (土) | 10 (日) |
| 9:30~10:30 美背中ストレッチヨガ★★ YUUKO | 10:00~11:00 リラックスヨガ★ REIRI | 10:00~11:00 ハタヨガ★★★★ YUUKO | | 13:00~14:00 やさしいフロー★★ よこいあい | 9:30~10:30 朝ヨガ★★MIHO | 10:00~11:00 コンディショニング 助★★ YUUKO |
| 19:00~20:00 コンディショニング 助★★ 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 ピラティス★★★★ よこいあい | 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 ピラティス★★★★ よこいあい |
| 11 (月) | 12 (火) | 13 (水) | 14 | 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★ REIRI | 10:00~11:00 やさしいハタヨガ★★ SEIKO | | 13:00~14:00 やさしいハタヨガ★★ SHOKO | 9:30~10:30 朝ヨガ★★MIHO | 10:00~11:00 月ヨガ★★ YUUKO |
| 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 ポールリラックス★ よこいあい | 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 ピラティス★★★★ よこいあい |
| 19:00~20:00 ボディメイク★★★ YUUKO | 新しい インストラクターが 仲間入りしました!! | | | | 12:30~13:30 やさしいハタヨガ★★★★MIHO | |
| 18 (月) | 19 (火) | 20 (水) | 21 | 22 (金) | 23 (土) | 24 (日) |
| 9:30~10:30 ボディメイク★★★★YUUKO | 10:00~11:00 やさしいヨガ★★ REIRI | 10:00~11:00 リラックス陰ヨガ★ SEIKO | | 13:00~14:00 やさしいハタヨガ★★ SHOKO | 9:30~10:30 朝ヨガ★★MIHO | 10:00~11:00 ピラティス★★★★ MARY |
| 11:00~12:00 美背中ストレッチ★★ YUUKO | | 19:00~20:00 癒しのヨガ★★ SHOKO | | 19:00~20:00 ピラティス★★★★ よこいあい | 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 リラックス陰ヨガ★ MARY |
| 19:00~20:00 ハタヨガ入門★★ YUUKO | オンライン(要予約) 19:00~19:20 夜ヨガ MIHO | | | | 12:30~13:30 ハタヨガ★★★★MIHO | |
| 25 (月) | 26 (火) | 27 (水) | 28 | 29 (金) | 30 (土) | |
| 9:30~10:30 ハタヨガ入門★★ YUUKO | 10:00~11:00 リラックスヨガ★ REIRI | 9:30~10:30 ハタヨガ★★★★MIHO | | 13:00~14:00 やさしいフロー★★ よこいあい | お休み | |
| 19:00~20:00 ボディメイク★★ YUUKO | | 11:00~12:00 ファンクショナルローラーピラティス ★★★★MIHO | | 19:00~20:00 ポールリラックス★ よこいあい | | |
| | | 19:00~20:00 癒しのヨガ★★ SHOKO | | | | |

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☺

