

Amelie & Rju

アメリカンドルジュ

2022年11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 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-ティス ★★ Toshie	9:30~10:30 ファンクショナル-ラーベ-ティス ★★ Toshie 11:00~12:00 ゆったりピラティス ★★ Toshie	10:00~11:00 やさしいヨガ ★★ 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		
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10	11 (金)	12 (土)	13 (日)	
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 ベーシックハタヨガ ★★ 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 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 癒しのヨガ ★★ SHOKO 19:00~20:00 ファンクショナル-ラーベ-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-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	
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17	18 (金)	19 (土)	20 (日)	
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 オンライン(要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO	お休み   AMELIE.RJU.YOGA Instagram		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-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-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	
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24	25 (金)	26 (土)	27 (日)	
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 	10:00~11:00 やさしいフロー ★★ HARU 12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし 19:00~20:00 陰ヨガ ★ SEIKO		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-ティス ★★ Toshie	9:30~10:30 ファンクショナル-ラーベ-ティス ★★ Toshie 11:00~12:00 ゆったりピラティス ★★ Toshie	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(定員6名) ★ SEIKO	
28 (月)	29 (火)	30 (水)	<div style="border: 1px solid purple; padding: 10px;"> <p>グループレッスン体験 1000円</p> <p>スケジュール内の♥マークがついたクラスを 選んでご予約ください。</p> <p>ヨガが初めての方も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</p> <p>0428-84-0721</p> </div>			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	
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 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 癒しのヨガ ★★ SHOKO					