

Amelie & Rju

アメリカンドルジュ

*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

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。お電話・

HP・LINEよりご予約承ります

0428-84-0721



2023年9月ヨガスケジュール【スタジオ&オンライン】

1 (金)		2 (土)		3 (日)	
(子連れOK)10:00~11:00 ママヨガ REIR (マタニティ限定)11:30~12:30 マタニティヨガ HARU 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ FRピラティス Toshie		9:30~10:30 ★★ やさしいフロー HARU 11:00~12:00 ★★ FRピラティス Toshie		10:00~11:00 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:30~12:30 ★★ ハタヨガ REIRI	
4 (月)		5 (火)		6 (水)	
9:30~10:30 ★★ エナジープレスヨガ 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 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 ★★ やさしいフロー HARU	
7		8 (金)		9 (土)	
		(子連れOK)10:00~11:00 ママヨガ REIR (マタニティ限定)11:30~12:30 マタニティヨガ HARU 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ FRピラティス Toshie		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★ やさしいヴィンヤサ MIHO	
10 (日)		11 (月)		12 (火)	
10:00~11:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie 11:30~12:30 ★★ FRピラティス Toshie		9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★ ヨガトレ YUUKO※LIVEなし 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 HARU	
13 (水)		14		15 (金)	
10:00~11:00 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:00~20:00 ★★ ハタヨガ REIRI				(子連れOK)10:00~11:00 ママヨガ REIR (マタニティ限定)11:30~12:30 マタニティヨガ HARU 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ FRピラティス Toshie	
16 (土)		17 (日)		18 (月)	
《Riu8周年イベント》 高水三山トレッキング 詳細は別紙をご覧ください♪		10:00~11:00 ★★ やさしいフロー REIRI 11:30~12:30 ★★ ハタヴィンヤサ REIRI 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU		9:30~10:30 ★★ コンディショニングヨガ 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	
19 (火)		20 (水)		21	
10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU (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 19:30~20:30 ★★ やさしいフロー HARU		お休み	
22 (金)		23 (土)		24 (日)	
		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★ FRピラティス 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 ★ リラックスヨガ ヴィンヤサ MARY 13:00~14:00 ハンモックピラティス MARY ※有料イベント	
25 (月)		26 (火)		27 (水)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★ エナジープレスヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU		10:00~11:00 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:00~20:00 ★★ ハタヨガ REIRI	
28		29 (金)		30 (土)	
		(子連れOK)10:00~11:00 ママヨガ REIR (マタニティ限定)11:30~12:30 マタニティヨガ HARU 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 18:00~19:00 ★★ FRピラティス Toshie 19:30~20:30 ★★ ハタヨガ REIRI		9:30~10:30 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO 11:00~12:00 ★ 陰ヨガ SEIKO	

Instagram
AMELIE.RJU.YOGA