

Amelie & Rju アメリカンドルジュ

2024年6月ヨガスケジュール【スタジオ&オンライン】

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

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

イベントやレッスン情報を配信して
います♪ご予約もこちらからどうぞ!



ママヨガ(子連れOK)
10:00~11:00 REIRI

マタニティヨガ(マタニティ限定)
11:30~12:30 HARU

1 (土)		2 (日)	
9:30~10:30 ★★ ボールピラティス Toshie		10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY	
11:00~12:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie		11:30~12:30 ★ リラックス コンディショニングMARY	
3 (月)		4 (火)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	
11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO			
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー HARU			
5 (水)		6 (金)	
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照	
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI		13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	
19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO		18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	
		19:45~20:45 ★★★ FRピラティス Toshie	
7 (土)		8 (日)	
9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY	
11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO		11:30~12:30 ★ 筋膜リリース MARY	
12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO			
9 (月)		10 (火)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	
11:00~12:00 ★★ コンディショニングヨガ YUUKO			
19:00~20:00 ★★★ フローヨガ REIRI			
11 (水)		12 (金)	
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI		ママヨガのみ開催 (スタッフ1人) ※マタニティヨガ開催なし	
18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO		13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	
19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO		19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	
13 (土)		14 (日)	
9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		9:30~10:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	
11:00~12:00 ★★ ボールピラティス Toshie		9:30~10:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	
		11:00~12:00 ★★★ ヨガフロー HARU	
15 (月)		16 (火)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	
11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO			
19:00~20:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie			
17 (水)		18 (金)	
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照	
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI		13:00~14:00 ★★ メディテーションヨガ HARU	
19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO		18:30~19:30 ★★★ FRピラティス Toshie	
		19:45~20:45 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	
19 (土)		20 (日)	
9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO	
11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO		11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO	
12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO			
21 (月)		22 (火)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	
11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO			
19:00~20:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie			
23 (水)		24 (金)	
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照	
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI		13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	
19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO		19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	
25 (土)		26 (日)	
9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		9:30~10:30 ★★ やさしいフロー HARU	
11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO		11:00~12:00 ★★★ ヨガトレ REIRI ※オンラインLIVEなし	
12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO			
27 (月)		28 (火)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ REIRI	
11:00~12:00 ★★ コンディショニングヨガ YUUKO			
19:00~20:00 ★★★ フローヨガ REIRI			
29 (水)		30 (金)	
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照	
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI		13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU	
19:00~20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO		19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	
31 (土)		1 (日)	
9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		9:30~10:30 ★★ やさしいフロー HARU	
11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO		11:00~12:00 ★★★ ヨガトレ REIRI ※オンラインLIVEなし	
12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO			
19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie			



お休み