

Amelie & Rju

アメリカンドルジュ

2022年8月ヨガスケジュール【スタジオ&オンライン】

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4	5 (金)	6 (土)	7 (日)
9:30~10:30 ヨガトレ★★★YUUKO ※オンラインLIVEなし 11:00~12:00 コデ イョング 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 オフライン (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 ファクショナル-ラーベ-ティス ★★MIHO 12:30~13:30 ハダ ャンヤ★★★MIHO	10:00~11:00 ピラティス★★★ MARY 11:30~12:30 やさしいヨガ★★ MARY
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11	12 (金)	13 (土) お盆SPウィーク	14 (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 ハダ ャンヤハタヨガ★★★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		13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU 19:00~20:00 ファクショナル-ラーベ-ティス ★★Toshie	9:30~10:30 ヨガのお話と実践★★ ~ブライナ(氣) とチャクラ~ HARU 11:00~12:00 やさしいヴィンヤサ ★★HARU	10:00~11:00 70-ビ-ティス★★★MARY 11:30~12:30 ハタヨガエナジー 3★★★ MARY 13:00~14:00 リラックス陰ヨガ★MARY
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18	19 (金)	20 (土)	21 (日)
9:30~10:30 呼吸法で感じるヨガ★YUUKO 11:00~12:00 ベーシックフローヨガ ★★YUUKO 19:00~20:00 真夏のヨーガニドラ★ 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		13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU 19:00~20:00 ファクショナル-ラーベ-ティス ★★Toshie	9:30~10:30 朝ヨガ★★ HARU 11:00~12:00 やさしいヴィンヤサ ★★HARU	10:00~11:00 ピラティス★★★MARY 11:30~12:30 リラックス陰ヨガ★ MARY 13:00~14:00 ハタヨガエナジー 4★★★ MARY
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25	26 (金)	27 (土)	28 (日)
9:30~10:30 ベーシックフローヨガ ★★YUUKO 11:00~12:00 コデ イョング 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 オフライン (要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO	お休み 		13:00~14:00 やさしいフロー★★ HARU 19:00~20:00 ファクショナル-ラーベ-ティス ★★Toshie	9:30~10:30 ファクショナル-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 やさしいハタヨガ★★ SEIKO 11:30~12:30 陰ヨガ★ 定員6名 SEIKO
29 (月)	30 (火)	31 (水)	★...運動量目安 ~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★			
9:30~10:30 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 19:00~20:00 癒しのヨガ★★ SHOKO				

★スタジオレッスンを
オンラインにてLIVE配信
しています*

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

