Amelie & Rju アメリアンドルジュ

2025年7月 スタジオスケジュール

＊スタジオレッスンを
オンラインでLIVE
配信しています＊

★…運動量目安

	1（火） 10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	2（水） 9:30～10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00～12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 18:30～19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45～20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	3	4（金） 10:00～11:00 ママヨガ REIRI （別途チケット／お子様連れOK） 13:00～14:00 ★★ やさしいフロー REIRI 19:00～20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	5（土） 9:30～10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00～12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30～13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO	6（日） 10:00～11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30～12:30 ★★★ アクティブピラティス KEI
7（月） 9:30～10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 14:00～15:00 ★ リラックスヨガ REIRI 19:00～20:00 ★★ やさしいフロー REIRI	8（火） お休み AMELIE.RJU.YOGA	9（水） 9:30～10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00～12:00 ★★ ピラティス REIRI 18:30～19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45～20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	10	11（金） 10:00～11:00 マタニティヨガ HARU （別途チケット／マタニティ限定） 13:00～14:00 ★★ やさしいフロー HARU 19:00～20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	12（土） 9:30～10:30 ★★ 朝ヨガ HARU 11:00～12:00 ★★★ ヨガフロー HARU 12:30～13:30 ★ リラックスヨガ HARU	13（日） 10:00～11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30～12:30 ★★★ アクティブピラティス KEI
14（月） 9:30～10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 14:00～15:00 ★★ やさしいフロー REIRI 19:00～20:00 ★★ やさしいフロー REIRI	15（火） 10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	16（水） 9:30～10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00～12:15（別途料金） ｽﾄﾚｯﾁﾊﾝﾓｯｸ REIRI 18:30～19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45～20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	17	18（金） 10:00～11:00 ママヨガ HARU （別途チケット／お子様連れOK） 13:00～14:00 ★★ やさしいフロー HARU 19:00～20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	19（土） 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	20（日） 10:00～11:00 ★ やさしいフロー HARU 11:30～12:30 ★ リラックスヨガ HARU
21（月） 9:30～10:30 ★ ゆったり整えヨガYUUKO 11:00～12:00 ★★ 海の日フローヨガYUUKO 19:00～20:00 ★★ 夜ヨガ HARU	22（火） 10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	23（水） 9:30～10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00～12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 18:30～19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45～20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	24	25（金） 10:00～11:00 マタニティヨガ HARU （別途チケット／マタニティ限定） 13:00～14:00 ★★ やさしいフロー HARU 19:00～20:00 ★★★ FRピラティス Toshie	26（土） 9:30～10:30 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO 11:00～12:00 ★ 陰ヨガ SEIKO	27（日） 10:00～11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30～12:30 ★★★ アクティブピラティス KEI 13:00～14:15（別途料金） ストレッチハンモック REIRI
28（月） 9:30～10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 14:00～15:00 ★★ やさしいフロー REIRI 19:00～20:00 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO	29（火） 10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	30（水） 9:30～10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00～12:00 ★★ ピラティス REIRI 18:30～19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45～20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	31			

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
HP・LINEよりご予約ください

LINE

ストレッチハンモック

・16日(水)11:00～
・27日(日)13:00～
担当 REIRI
料金:3000円
※フリーパス 2500円
※回数券1回消化＋1500円
※予約は2時間前締切