

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5	6 (金)	7 (土)	8 (日)
<p>*スタジオレッスンをオンラインにてLIVE配信しています*</p> <p>★...運動量目安</p>	<p>10:00~11:00 新年を迎える リラックスヨガと瞑想 ★ SHOKO</p> 	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p>19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p> <p>19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス ★★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス ★★★ MIHO</p> <p>12:30~13:30 スリムアップヨガ ★★★★ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO</p> <p>11:30~12:30 リラックスヨガ ★ SHOKO</p>
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12	13 (金)	14 (土)	15 (日)
<p>9:30~10:30 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 リンパマッサージヨガ ★ YUUKO</p> <p>19:00~20:00 新年の願いを叶える ヨガन्द्रラ ★ SEIKO</p>	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ HARU</p> <p>19:00~19:20 <オンライン/要予約> 夜ヨガ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p><マニティ限定> 12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし</p> <p>19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 お腹引き締めヨガ ★★★★ HARU</p> <p>19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス ★★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 朝ヨガ★★ HARU</p> <p>11:00~12:00 ハタヴィンヤサ ★★★★ HARU</p> <p>12:30~13:30 ヨガトレ★★★ HARU ※オンラインLIVEなし</p>	<p>10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY</p> <p>11:30~12:30 リラックス陰ヨガ ★ MARY</p>
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19	20 (金)	21 (土)	22 (日)
<p>9:30~10:30 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO</p> <p>19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★ SEIKO</p> 	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ HARU</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p>19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU</p> <p>19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス ★★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ファンクショナルラーベリティス ★★★ MIHO</p> <p>12:30~13:30 ハタヴィンヤサ ★★★★ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p>11:30~12:30 陰ヨガ ★ SEIKO(定員6名)</p>
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26	27 (金)	28 (土)	29 (日)
<p>9:30~10:30 ヨガトレ★★★★ YUUKO ※オンラインLIVEなし</p> <p>11:00~12:00 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO</p> <p>19:00~20:00 やさしいハタヨガ ★★★ SEIKO</p>	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO</p> <p>19:00~19:20 <オンライン/要予約> 夜ヨガ MIHO</p>	<p>10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO</p> <p><マニティ限定> 12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし</p> <p>19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO</p>		<p>13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU</p> <p>19:00~20:00 ファンクショナルラーベリティス ★★★ Toshie</p>	<p>9:30~10:30 ゆったりピラティス ★★ Toshie</p> <p>11:00~12:00 セルフメンテのリラックス ポールピラティス ★★ Toshie</p>	<p>10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY</p> <p>11:30~12:30 ハタヨガエナジーアップ ヴァル ★★★★ MARY</p> <p>13:00~14:00 リラックス陰ヨガ ★ MARY</p>
30 (月)	31 (火)	<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。 ヨガが初めての方も安心して受けていただけます</p> <p>お電話・HP・LINEよりご予約承ります 0428-84-0721</p>				
<p>9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO</p> <p>11:00~12:00 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO</p> <p>19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★ SEIKO</p> 	<p>10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO</p>					

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

