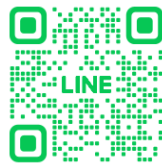


レッスン体験 1000円

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



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(お子様連れOK)
10:00~11:00 REIRI

マタニティヨガ(初孕限定)
11:30~12:30 HARU

★…運動量目安

スタジオレッスンをオンラインにてLIVE配信しています

1 (土)		2 (日)	
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	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	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
14:00~15:00 ★★ やさしいフロー REIRI		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 ★★★ ヨガフロー HARU		18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO	19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU	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
14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI		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 ★★ やさしいフロー REIRI		18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO	19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	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
14:00~15:00 ★★ やさしいフロー REIRI		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 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO		18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO	19:00~20:00 ★★★ FRピラティス Toshie
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)
お休み	10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU	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
	13:00~14:00 ★ リラックスヨガ HARU	11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI	13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
		18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO	19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie
		19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	

