Amelie & Rju アメリアンドルジュ

２０２３年１２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

イベントやレッスン情報をLINEで配信しています♪ご予約もこちらからどうぞ！

＊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

1（金）	2（土）	3（日）
〈子連れOK〉10:00～11:00 ママヨガ REIR 〈マタニティ限定〉11:30～12:30 マタニティヨガ HARU 13:00～14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00～20:00 ★★★ FRピラティス Toshie	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	10:00～11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:00～12:30 ★ リラックスコンディショニング MARY 13:00～14:00 ★★★★ ヘッドスタンドに挑戦しよう REIRI

4（月）	5（火）	6（水）	7	8（金）	9（土）	10（日）
9:30～10:30 ★★★ エナジーブレスヨガ YUUKO 11:00～12:00 ★★ コンディショニングヨガ YUUKO 19:00～20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO	10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	10:00～11:00 ★★ ハタヨガ REIRI 19:00～20:00 ★★ 姿勢改善ﾋﾟﾗﾃｨｽ Toshie		お休み Instagram AMELIE.RJU.YOGA	9:30～10:30 ★★ ゆったりピラティス Toshie 11:00～12:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	10:00～11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30～12:30 ★ 筋膜リリース MARY 13:00～14:00 ハンモックリストラティプ MARY　※有料イベント

11（月）	12（火）	13（水）	14	15（金）	16（土）	17（日）
9:30～10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00～12:00 ★★★ ヨガトレ YUUKO※LIVEなし 19:00～20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO	10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	10:00～11:00 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:00～20:00 ★★ やさしいフロー REIRI		〈子連れOK〉10:00～11:00 ママヨガ REIR 〈マタニティ限定〉11:30～12:30 マタニティヨガ HARU 13:00～14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00～20:00 ★★ 姿勢改善ﾋﾟﾗﾃｨｽ Toshie	9:30～10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00～12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 〈年末恒例〉13：30～ 108回太陽礼拝 &Rjuクリスマス・忘年会	10:00～11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30～12:30 ★ リラックスコンディショニング MARY

18（月）	19（火）	20（水）	21	22（金）	23（土）	24（日）
9:30～10:30 ★★ ハタヨガ REIRI 11:00～12:00 ★★★ やさしいヴィンヤサ REIRI 19:00～20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO	10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	10:00～11:00 ★★ ハタヨガ REIRI 19:00～20:00 ★★★ ヨガフロー HARU		〈子連れOK〉10:00～11:00 ママヨガ REIR 〈マタニティ限定〉11:30～12:30 マタニティヨガ HARU 13:00～14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00～20:00 ★★★ FRピラティス Toshie	9:30～10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00～12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30～13:30 ★★★★ ハタヴィンヤサ MIHO	10:00～11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO 11:30～12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO

25（月）	26（火）	27（水）	28	29（金）	30（土）	31（日）
9:30～10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00～12:00 ★★ コンディショニングヨガ YUUKO 19:00～20:00 ★ 冬の養生陰ヨガ SEIKO	10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	10:00～11:00 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:00～20:00 ★★ 年忘れフロー REIRI		13:00～14:00 ★★ 一年を締めくくる ココロ整えヨガ HARU 19:00～20:00 ★★ ゆく年くる年 姿勢改善ﾋﾟﾗﾃｨｽ Toshie	今年一年皆様と共に素晴らしい時間を過ごせたことに感謝いたします。 年始は1月3日からレッスンスタートです！ 来年もよい一年となりますように…☆ どうぞよいお年をお迎えください！	