


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

★…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 (水) | 2 | 3 (金) | 4 (土) | 5 (日) |
|--|--|--|---|---|
| <p>お休み</p>  <p>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!</p> | | <p>13:00~14:00 ★★ 新春ヨガ初め HARU</p> | <p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO</p> <p>12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO</p> | <p>10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY</p> <p>11:30~12:30 ★★ 美脚美尻ピラティス MARY</p> |
| 6 (月) | 7 (火) | 8 (水) | 9 | 10 (金) |
| <p>9:30~10:30 ★★ マントラ太陽礼拝 YUUKO</p> <p>14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO</p> | <p>10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU</p> | <p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★ リラックスヨガ REIRI</p> | | <p>ママ・マタニティヨガ ※枠外参照</p> <p>13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU</p> <p>18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie</p> <p>19:45~20:45 ★★★ FRピラティス Toshie</p> |
| 11 (土) | 12 (日) | | | |
| <p>9:30~10:30 ★★ ピラティス SEIKO</p> <p>11:00~12:00 ★ 新年の願いを叶える ヨーガニドラ SEIKO</p> | <p>10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO</p> <p>11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO</p> | | | |
| 13 (月) | 14 (火) | 15 (水) | 16 | 17 (金) |
| <p>9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO</p> <p>19:00~20:00 ★★★ ヨガフロー HARU</p> | <p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p> | <p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI</p> <p>18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO</p> <p>19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO</p> | | <p>13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU</p> <p>19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie</p> |
| 18 (土) | 19 (日) | | | |
| <p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO</p> <p>11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO</p> <p>12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO</p> | <p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★★ 新春チャレンジ ヘッドスタンド REIRI</p> | | | |
| 20 (月) | 21 (火) | 22 (水) | 23 | 24 (金) |
| <p>9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO</p> <p>14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI</p> <p>18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO</p> <p>19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO</p> | <p>10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU</p> | <p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI</p> | | <p>ママ・マタニティヨガ ※枠外参照</p> <p>13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU</p> <p>19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie</p> |
| 25 (土) | 26 (日) | | | |
| <p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ HARU</p> <p>11:00~12:00 ★ リラックスヨガ REIRI</p> | <p>10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY</p> <p>11:30~12:30 ★★ 腰痛改善ピラティス MARY</p> | | | |
| 27 (月) | 28 (火) | 29 (水) | 30 | 31 (金) |
| <p>9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO</p> <p>14:00~15:00 ★★ やさしいフロー REIRI</p> <p>19:00~20:00 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO</p> | <p>10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU</p> | <p>9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI</p> <p>11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI</p> <p>18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO</p> <p>19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO</p> | | <p>ママ・マタニティヨガ ※枠外参照</p> <p>13:00~14:00 ★★★ お腹鍛えヨガ HARU</p> <p>19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie</p> |

ママヨガ(お子様連れOK)
10:00~11:00 REIRI

マタニティヨガ(マニティ限定)
11:30~12:30 HARU

※3.17日はお休みです

