

9/30 (月)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO
11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガYUUKO
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー HARU

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

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



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 <small>(子連れOK)</small> 10:00~11:00 REIRI
マタニティヨガ <small>(マタニティ限定)</small> 11:30~12:30 HARU

1 (日)
10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY
11:30~12:30 ★★ 美脚美尻ピラティス MARY

2 (月)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO
11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガYUUKO
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI

3 (火)
10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU

4 (水)
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI
19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO

5 (金)
ママ・マタニティヨガ ※枠外参照
13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie
19:45~20:45 ★★★ FRピラティス Toshie

7 (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

お休み



AMELIE.RJU.YOGA

9 (月)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO
11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI

10 (火)
10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU

11 (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

12 (金)
ママヨガのみ開催 (スタッフ1人) ※枠外参照
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

14 (土)
9:30~10:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie
11:00~12:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie

15 (日)
10:00~11:00 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO
11:30~12:30 ★★★ ヨガトレ REIRI ※オンラインなし

16 (月)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO
11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガYUUKO
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI

17 (火)
10:00~11:00 ★★ やさしいフロー REIRI

18 (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

19 (金)
ママ・マタニティヨガ ※枠外参照
13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie

21 (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

22 (日)
9:30~10:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
11:00~12:00 ★ リラックスヨガ HARU

23 (月)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO
11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO
19:00~20:00 ★★★ ヨガフロー HARU

24 (火)
10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU

25 (水)
9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI
11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI
19:00~20:00 ★ ゆったり夜ヨガ SEIKO

26 (金)
ママ・マタニティヨガ ※枠外参照
13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
18:30~19:30 ★★★ FRピラティス Toshie
19:45~20:45 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie

28 (土)
9:30~10:30 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO
11:00~12:00 ★ 陰ヨガ SEIKO

29 (日)
10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY
11:30~12:30 ★★ 腰痛改善ピラティス MARY