

# Amelie & Rju アメリカンドルジュ

## 2022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**

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

お電話・HP・LINEよりご予約承ります 0428-84-0721



今月は年末の特別  
レッスンたくさん  
開催します♪

\*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 (月)		2 (金)		3 (土)		4 (日)	
		13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU		9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO		10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY	
		19:00~20:00 ファンクショナルラビリティ ★★★ Toshie		11:00~12:00 ファンクショナルラビリティ ★★★ MIHO		11:30~12:30 リラックス陰ヨガ ★ MARY	
				12:30~13:30 ハタヴィンヤサ ★★★★ MIHO			
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)	
9:30~10:30 ベーシックフローヨガ ★★★ YUUKO		10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO		10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO		13:00~14:00 マイペースで太陽礼拝 ★★~★★★★ HARU	
11:00~12:00 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO				19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO		19:00~20:00 ファンクショナルラビリティ ★★★ Toshie	
19:00~20:00 陰ヨガ ★ SEIKO		オンライン(要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO				9:30~10:30 ファンクショナルラビリティ ★★★ Toshie	
						11:00~12:00 ゆったりピラティス ★★ Toshie	
						10:00~11:00 やさしいヨガ ★★ MARY	
						11:30~12:30 ハタヨガエナジースパシャル ★★★★ MARY	
						13:00~14:00 リラックス陰ヨガ ★ MARY	
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)	
9:30~10:30 キャンドルヨガ ★ YUUKO		10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO		10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO		13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU	
11:00~12:00 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO				12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし		19:00~20:00 セルフメンテのリラックス ポールピラティス ★★ Toshie	
19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★ SEIKO		オンライン(要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO		19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO		9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	
						11:00~12:00 ファンクショナルラビリティ ★★★ MIHO	
						13:30~16:00 108回太陽礼拝	
						年末イベント	
						10:00~11:00 ピラティス ★★★ MARY	
						11:30~12:30 リラックス陰ヨガ ★ MARY	
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)	
9:30~10:30 ヨガトレ★★★ YUUKO ※オンラインLIVEなし		10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO		10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO		13:00~14:00 やさしいフロー ★★ HARU	
11:00~12:00 ハタヨガ入門 ★★ YUUKO				19:00~20:00 癒しのヨガ ★★ SHOKO		19:00~20:00 ファンクショナルラビリティ ★★★ Toshie	
19:00~20:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO		オンライン(要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO				9:30~10:30 朝ヨガ★★ MIHO	
						11:00~12:00 ファンクショナルラビリティ ★★★ MIHO	
						12:30~13:30 アロマリラックス ストレッチ ★★ MIHO	
						10:00~11:00 やさしいハタヨガ ★★ SEIKO	
						11:30~12:30 陰ヨガ ★ SEIKO(定員6名)	
26 (月)		27 (火)		28 (水) 今年最終レッスン!		29 (木)	
9:30~10:30 コンディショニングヨガ ★★ YUUKO		10:00~11:00 リラックスヨガ ★ SHOKO		10:00~11:00 一年を締めくくる心身浄化 のヨーガニドラ ★ SEIKO		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	
11:00~12:00 年忘れフロー ★★★★ YUUKO				12:15~13:15 マタニティヨガ HARU ※オンラインLIVEなし		QRコード	
19:00~20:00 ベーシックハタヨガ ★★★ SEIKO		オンライン(要予約) 19:00-19:20 夜ヨガ MIHO		19:00~20:00 癒しのフローヨガ ★★★ SHOKO		LINE	
						Instagram	
						AMELIE.RJU.YOGA	

今年も一年本当に  
ありがとうございました。  
年始は1月3日より営業で  
す。どうぞよいお年をお迎  
えください  
Namaste...