

月		火		水		木		土		日
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ
1		2		3(祝)		4		6		7
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 姿勢改善ヨガ ★~★★ Mami		11:00~12:15(75分) モーニングヨガ ★ 未聡	10:30~11:30 オンライン すっきり! モーニングヨガ	13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	10:30~11:15 オンライン	9:00~10:15(75分) モーニングヨガ ★ ちひろ
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		12:45~14:00(75分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★~★★ ちひろ	18:20~19:20(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン	11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI	すっきり! モーニングヨガ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★ Yuko	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane				19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	リラックスヨガ ★ Mami		★~★★ ユリ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
8		9		10		11		13		14
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★~★★ NANA		13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ ヒトミ		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ	18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 オンライン	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	★ Natsumi	19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★★ ayane		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI	15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	16:00~16:45 オンライン 自分に くつろぐヨガ	
				20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha					★ Yuko	
15		16		17		18		20		21
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ ちひろ		13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI	10:30~11:15 オンライン	9:00~10:15(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		18:20~19:20(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン	11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	すっきり! モーニングヨガ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★ Yuko	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	リラックスヨガ ★ NANA		★~★★ ユリ	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
				20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	★~★★ ちひろ					

月		火		水		木		土		日
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ
22		23(祝)		24		25		27		28
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		11:00~12:15(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	10:30~11:30 オンライン すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Mami	13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane		13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA		
		13:00~14:30(90分) ココロとカラダを整えるヨガ - 呼吸と瞑想 - ★ Natsumi		15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane				11:15~12:30(75分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ			18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA	20:30~21:30 オンライン 骨盤調整ヨガ ★~★★ ちひろ	18:20~19:20(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ ★~★★ MANAMI		16:00~16:45 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	★ Natsumi	↑ このクラスは 全会員様ご参加可能 クラス後のレビュー送信 で参加無料		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha		19:45~20:45(60分) アロマヨガ ★~★★ Yuko		15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		
29		30								
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ		10:30~11:45(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ								
18:00~19:00(60分) リラクゼーションヨガ ★ ちひろ	20:00~21:00 オンライン 自分に くつろぐヨガ ★ Yuko	18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane								
19:30~20:30(60分) スタイルアップヨガ ★★ ちひろ		19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane								

《運動量の目安》

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初めの方から慣れてる方まで参加しやすい比較的易しい運動レベル
- ★★ 運動に慣れてきた方も、ちょっとステップアップしたい方も満足できる適度なレベル
- ★★~★★★ 少しチャレンジをしてみたい中級者向けレベル
- ★★★★ 頑張りたい方向け、又は特定の流派や目的にフォーカスしたクラス

※運動量は目安です。どのクラスもご自身のできる範囲でご参加可能です🙏

《注意・お願い》

- ・体調がすぐれない場合は、無理をせず担当インストラクターに相談ください
- ・レッスンの途中入退場はご遠慮ください
- ・必ずご予約のうえ参加ください。またキャンセルも事前連絡が必要です
- ・クラスは急遽変更(代行・休講)になる場合がございます →→ LINEで情報GET!
- ・予約、変更、キャンセルに便利な「予約カレンダー」ご活用ください →→
- ・レッスンのない時間は不在のこともありますので予めご連絡のうえお越しください

新着情報を逃さず

LINE
友だち登録



レッスンご予約は

予約
カレンダー



《お知らせ》

- ・スタジオ利用時は感染症予防対策にご協力ください
- ・3密防止のためスタジオの定員を8名までに制限しております

- ・スタジオクラスとオンラインクラスを間違えないようにご予約をお選びください
- ・オンラインクラスは現在、月額会員様は曜日に関係なく何度でもご参加いただけます

- ・23日13:00は特別クラス☆ 全会員様ご利用可能ですがクラス後にレビューを送信いただくことがご参加の条件になります

- ・参加者が少ない時間のクラスは随時変更になっていきます。好みのクラスは継続してご参加ください🙏
- ・希望時間帯など参考に致しますのでレビュー投稿お寄せください

予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録
♥ ← 忘れずタップ