

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	スタジオ	スタジオ	オンライン
7		1		2		3		5		6	
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		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 ★ ヒトミ	9:00~10:15(75分) モーニングアロマヨガ ★ NANA	10:15~11:00 オンライン	10:15~11:00 オンライン
				15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane				11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ ユリ	
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 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		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 リラックスヨガ	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ		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	★ Yuko	19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	★ Mami	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	★~★★ MANAMI				
8		9		10		12		13			
				13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi		9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ MANAMI				10:15~11:00 オンライン	10:15~11:00 オンライン
		15:15~16:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ				11:15~12:30(75分) 美尻・美脚ヨガ ★★ MANAMI		11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ Yuko		
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	18:30~19:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		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 リラックスヨガ	15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		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	★ Yuko	20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha		19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	★ ユリ						
14		15		16		17		19		20	
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		15:15~16:30(75分) むくみ解消ヨガ ★ ヒトミ		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	9:00~10:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami	10:15~11:00 オンライン	10:15~11:00 オンライン
								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	すっきり! モーニングヨガ ★~★★ ユリ	10:15~11:00 オンライン
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ	18:00~19:00(60分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA		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 リラックスヨガ	18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	19:30~20:30 オンライン リフレッシュヨガ		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri		
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★ Natsumi	19:30~20:30(60分) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA		20:00~21:00(60分) 姿勢改善ピラティス ★~★★ macha	★ Mami	19:45~20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	★~★★ MANAMI				

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	スタジオ	オンライン
21		22		23(祝)		24		26	27	
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) むくみ解消ヨガ ★ ヒトミ	10:30~11:15 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		10:15~11:00 オンライン
				12:45~14:00(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ ヒトミ	★~★★ Yuko			11:15~12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ MANAMI	11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri	すっきり! モーニングヨガ
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 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) ヒーリングアロマヨガ ★ NANA				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 リラックスヨガ		12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri	★~★★ Yuko
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	★ Yuko	19:30~20:30(60分) 巡りをよくするアロマヨガ ★★ NANA				19:45~20:45(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko		15:00~16:15(75分) 自律神経を整えるヨガ ★ Mami		
28										
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ										
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聡	20:00~21:00 オンライン 陰ヨガ									
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聡	★ Natsumi									

### 《お知らせ》

・ayane先生は2月8日~3月9日までお休みになります🙇

- ・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  
(オンラインクラスのご予約はレッスン開始の1時間前で締切になります)

### 《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 →現在休止中
- ★★★★ 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》

- ・身体に不都合を感じた場合は、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 →WEBスケジュールに反映されます
- ・予約、変更、キャンセルに便利な「予約アプリ」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下さい

予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録  
♥ ← 忘れずタップ

簡単な問合せ等に

LINE  
友だち登録

