

10月

オンラインレッスン

75・90分クラス

60分クラス

マタニティクラス

産後クラス



マタニティ参加可能クラス



運動量の多いクラス

	月	火	水	木	金	土	日
7:30							
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00			9:00~10:00 朝ヨガ Nao Oyama			★ 9:00~10:30 Vinyasa Flow Mirori	9:00~10:00 朝ヨガ 千春
9:15		9:30~10:30 マインドフル ネスヨガ (スタジオ 同時) Mami					
9:30							
9:45							
10:00	★ 10:00~11:15 イシュタヨガ 中級 丸山沙樹		10:00~ 11:30 Slow Flow Mirori				
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15						11:00~12:15 イシュタヨガ 初・中級 丸山沙樹	
11:30					11:15~12:30 イシュタヨガ初級 (スタジオ同時) こばやしともこ		
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00		13:00~14:15 イシュタヨガ 初・中級 (スタジオ同時) 千春					
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00			★ 15:00~16:00 代謝UPヨガ Nao Oyama				
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30	16:30~17:30 ストレッチヨガ (スタジオ同時) Yuni						
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30		★ 18:30~19:30 むくみスッキリヨガ Nao Oyama					
18:45			★ 18:45~19:45 ダイエットフローヨガ (スタジオ同時) Yuni				
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00		★ 20:00~21:00 ストレッチヨガ Nao Oyama	★ 20:00~21:00 ストレッチヨガ Nao Oyama				
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45		21:30~22:30 イシュタヨガ瞑想 千春	21:30~22:30 寝る前のヨガ 千春				
22:00							
22:15							
22:30							

★休講 10/11 (日) 朝ヨガ千春、10/14 (水) 朝ヨガNao