

1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 千春
9:15						9:00~10:30 Vinyasa Flow Mirori	
9:30							
9:45		9:45~10:45 マインドフル ネスヨガ (スタジオ 同時) Mami	9:45~10:45 リラックスヨガ (スタジオ同時) Atsuko				
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						11:00~12:15 イシュタヨガ 初・中級 (スタジオ同時) 丸山沙樹	
11:15					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		
11:30	11:30~12:30 マタニティヨガ (スタジオ同時) Rin	11:15~12:15 マタニティヨガ (スタジオ 同時) Mami					11:45~12:45 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami
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	13:00~14:00 マタニティヨガ (スタジオ同時) Atsuko				
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45						★ 15:45~16:45 体幹トレーニング ヨガ(スタジオ同時) Rin	
16:00							
16:15							
16:30	16:30~17:30 ストレッチヨガ (スタジオ同時) Yuni		16:30~17:30 むくみスッキリヨガ (スタジオ同時) Nao				
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15		★ 18:15~19:30 イシュタヨガ 中級 (スタジオ同時) 千春	★ 18:30~19:30 フローヨガ Yuni	18:15~19:15 ストレッチヨガ (スタジオ同時) まり			
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45			19:45~20:45 寝る前のリラックス ヨガ Yuni				
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00		21:30~22:30 夜のヨガと瞑想 千春					
22:15							
22:30							

※休講：●1/5マインドフルネス

※オンライン年末年始休業：2020年12月30日~2021年1月3日