

4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						★	
9:15						9:00~10:30	
9:30					9:30~10:00 マインドフルネス瞑想会 Mami	Vinyasa Flow	
9:45		★	9:45~10:45 リラックスヨガ (スタジオ同時) Atsuko			Mirori	
10:00	10:00~11:00 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami	10:00~11:30 Slow Flow Mirori		10:00~11:15 Bodyメンテナンス ヨガ (スタジオ同時) Ayumi			
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・中級 (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) Mami						
11:45							11:45~12:45 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami
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						14:15~15:15 マタニティヨガ (スタジオ同時) Rin	
14:30	★						
14:45	14:45~16:00 イシュタヨガ中級 (スタジオ同時) 丸山沙樹						
15:00							
15:15							
15:30						15:45~16:45 体幹トレーニング ヨガ(スタジオ同時) Rin	★
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	★	18:30~19:45 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 (スタジオ同時) Yuni	18:30~19:30 ストレッチヨガ (スタジオ同時) まり		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45		21:30~22:30 夜のヨガと瞑想 千春					
22:00							
22:15							
22:30							

※休講：●4月中は月曜日 8:00~9:00 Morning Flow休講となります。

※スタジオ開放：●4/10(土) Vinyasa Flow ●4/20(火) Slow Flow