

5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	8:00~9:00						
8:15	Morning Flow						
8:30	Miro						
8:45						★	
9:00						9:00~10:30	
9:15						Vinyasa Flow	
9:30					9:30~10:00	Mirori	
9:45	★		9:45~10:45		★		
10:00	10:00~11:00	★	リラックスヨガ	10:00~11:15			
10:15	マインドフルネスヨガ	10:00~11:30	(スタジオ同時)	Bodyメンテナンス			
10:30	(スタジオ同時)	Slow Flow	Atsuko	ヨガ			
10:45	Mami	Mirori		(スタジオ同時)			
11:00				Ayumi			
11:15					11:15~12:30	11:00~12:15	
11:30	11:30~12:30				イシュタヨガ	イシュタヨガ	
11:45	マタニティヨガ				初・中級	初・中級	
12:00	(スタジオ同時)				(スタジオ同時)	(スタジオ同時)	
12:15	Mami				こばやしともこ	丸山沙樹	11:45~12:45
12:30							マインドフルネスヨガ
12:45							(スタジオ同時)
13:00		13:00~14:15	13:00~14:00				Mami
13:15		イシュタヨガ	マタニティヨガ				
13:30		初・中級	(スタジオ同時)				
13:45		(スタジオ同時)	Atsuko				
14:00		千春					
14:15						14:15~15:15	
14:30	★					マタニティヨガ	
14:45	14:45~16:00					(スタジオ同時)	
15:00	イシュタヨガ中級	15:00~16:00				Rin	
15:15	(スタジオ同時)	ゆったりヨガ					
15:30	丸山沙樹	(スタジオ同時)				15:45~16:45	
15:45		Reina				★	
16:00						体幹トレーニング	
16:15						ヨガ(スタジオ同時)	
16:30	16:30~17:30					Rin	
16:45	ストレッチヨガ						
17:00	(スタジオ同時)						
17:15	Yuni						
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	18:30~19:45	★	18:30~19:30	★	18:30~19:30		
18:45	イシュタヨガ	夜のフローヨガ	夜のはじめてのイシュタヨガ	はじめてのイシュタヨガ	(スタジオ同時)		
18:55	中級	(スタジオ同時)	Yuni	(スタジオ同時)	まり		
19:00	(スタジオ同時)	千春					
19:15							
19:30							
19:45							
20:00			20:00~21:00				
20:15			寝る前のリラックス				
20:30			ヨガ				
20:45			Yuni				
21:00							
21:15							
21:30							
21:45		21:30~22:30					
22:00		夜のヨガと瞑想					
22:15		千春					
22:30							

※代行：●5/1(土) イシュタヨガ初・中級→千春

※休講：●5/28(金) マインドフルネス瞑想会

※水曜日20:00~21:00寝る前のリラックスヨガは緊急事態宣言中のみの開催となります。