

7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	8:30~9:30						
8:45	Morning Flow						
9:00	Miro					★	
9:15							
9:30							
9:45		★					
10:00	10:00~11:00		9:45~10:45	10:00~11:15		9:00~10:30	
10:15	マインドフルネスヨガ	10:00~11:30	リラックスヨガ	Bodyメンテナンス		Vinyasa Flow	
10:30	(スタジオ同時)	Slow Flow	(スタジオ同時)	ヨガ		Mirori	
10:45	Mami	Mirori	Atsuko	(スタジオ同時)			
11:00				Ayumi			
11:15						11:00~12:15	
11:30	11:30~12:30				11:15~12:30	イシュタヨガ	
11:45	マタニティヨガ				イシュタヨガ 初・	初・中級	
12:00	(スタジオ同時)				中級	(スタジオ同時)	
12:15	Mami				(スタジオ同時)	丸山沙樹	
12:30					こばやしともこ		11:45~12:45
12:45							マインドフルネスヨガ
13:00		13:00~14:15	13:00~14:00				(スタジオ同時)
13:15		イシュタヨガ	マタニティヨガ				Mami
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							
14:30						14:15~15:15	
14:45	★					マタニティヨガ	
15:00	14:45~16:00	15:00~16:00	14:30~16:00			(スタジオ同時)	
15:15	イシュタヨガ中級	ゆったりヨガ	やさしいヨガと			Rin	
15:30	(スタジオ同時)	(スタジオ同時)	ヨガニードラ				
15:45	丸山沙樹	Reina	(スタジオ同時)				
16:00			三枝純子				
16:15							
16:30	16:30~17:30						
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		★	★				
18:45	18:30~19:45	イシュタヨガ	夜のフローヨガ	18:30~19:30			
19:00	中級	(スタジオ同時)	(スタジオ同時)	はじめてのイシュタ			
19:15	(スタジオ同時)	千春	Yuni	ヨガ (スタジオ同時)			
19:30				まり			
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
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							

※休講：●7/3 (土) マタニティヨガ ●7/3 (土) 体幹トレーニングヨガ