

# 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	8:30~						
8:45	9:30Morning FlowMiro					★	
9:00						9:00~10:30 Vinyasa Flow Mirori	
9:15							
9:30							
9:45		★	9:45~10:45 リラックスヨガ (スタジオ同時) Atsuko	10:00~11:15 Bodyメンテナンス ヨガ (スタジオ同時) Ayumi			
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					
10:15							
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							
11:30	11:30~12:30 マタニティヨガ (スタジオ同時) Mami				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		
11:45							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							
14:30	★						
14:45	14:45~16:00 イシュタヨガ中級 (スタジオ同時) 丸山沙樹	15:00~16:00 ゆったりヨガ (スタジオ同時) 玲那	14:30~16:00 やさしいヨガと ヨガニードラ (スタジオ同時) 三枝純子				
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						
16:45							
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 夜のフローヨガ (スタジオ同時) Yuni	18:30~19:30 はじめてのイシュタヨガ (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							

※休講：●10/9 (土) Vinyasa Flow Miro ●10/10 (日)、10/31 (日) マインドフルネスヨガ Mami