

11月

75・90分クラス

60分クラス

マタニティクラス

産後クラス

オンラインレッスン



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						9:00~10:30	
9:30						Vinyasa Flow	
9:45	★		9:45~10:45			Mirori	
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		11:00~12:15	
11:15						イシュタヨガ	
11:30	11:30~12:30				11:15~12:30	初・中級	
11:45	マタニティヨガ				イシュタヨガ	(スタジオ同時)	11:45~12:45
12:00	(スタジオ同時)				初・中級	丸山沙樹	マインドフルネス
12:15	Mami				こばやしともこ		ヨガ(スタジオ同時)
12:30							Mami
12:45							
13:00		13:00~14:15	13:00~14:00				
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							
14:30	★						
14:45	14:45~16:00	15:00~16:00	14:30~16:00				
15:00	イシュタヨガ中級入門	ゆったりヨガ	やさしいヨガと				
15:15	(スタジオ同時)	(スタジオ同時)	ヨガニードラ				
15:30	丸山沙樹	玲那	(スタジオ同時)				
15:45			三枝純子			15:45~16:45	
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	リラックスヨガ						
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	はじめてのイシュタヨガ				
19:00	中級	(スタジオ同時)	(スタジオ同時)				
19:15	(スタジオ同時)	Yuni	まり				
19:30	千春						
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							

※休講：●11/24 (水) リラックスヨガ、マタニティヨガ
 : ●11/27 (土) 体幹トレーニングヨガ