

1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 Miro Yoga~ Ayurveda Yoga Mirori						
8:45							
9:00							
9:15							
9:30		9:30~10:30 Miro Yoga~ ゆるめゆるYoga Mirori				9:30~10:30 Miro Yoga~ Vinyasa Flow Mirori	
9:45			9:45~10:45 リラックスヨガ (スタジオ同時) Atsuko				
10:00	10:00~11:00 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami			10:00~11:00 整美体ヨガ (スタジオ同時) Ayumi			
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15						11:00~12:15 イシュタヨガ 初・中級 (スタジオ同時) 丸山沙樹	
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	13:00~14:15 イシュタヨガ中級入門 (スタジオ同時) 丸山沙樹			
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45			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		15:00~16:00 ゆったりヨガ (スタジオ同時) 玲那					
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 リラックスヨガ (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							

※年末年始休暇：2021年12月29日（水）午後（午前中の通常レッスンは休講）～2022年1月3日（月）

※代行：●1/4（火）13:00 イシュタヨガ初・中級 & 18:30 イシュタヨガ中級 → 沙樹

※休講：●1/4（火）Miro Yoga ゆるめゆるYoga → 10:00~12:00 新年スペシャルクラス 風礼拝/マントラ/サンカルパ瞑想へ変更

：●1/25（火）13:00 イシュタヨガ初・中級、15:00 ゆったりヨガ、18:30 イシュタヨガ中級

：●1/15（土）体幹アップトレーニングヨガ ●1/24、1/31（月）リラックスヨガ ●1/26（水）夜のフローヨガ

：●1/29（土）Miro Yoga~Vinyasa Flow ●1/31（月）Miro Yoga~Ayurveda Yoga