

4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~				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	ゆるめゆるYoga 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		11:15~12:30 イシュタヨガ 初・中級 (スタジオ同時) 千春			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		
11:30	11:30~12:30 マタニティヨガ (スタジオ同時) Mami			11:30~12:30 整美体ヨガ (スタジオ同時) Ayumi			👶
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			13:00~14:00 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							
15:15							
15:30		15:30~16:30 ゆったりヨガ (スタジオ同時) 玲那				15:30~16:30 体幹トレーニング ヨガ(スタジオ同時) Rin	★
15:45							
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							

※休講：●4/12(火) 15:30ゆったりアロマヨガ ●4/30(土) 15:30 体幹トレーニングヨガ