

9月

スタジオレッスン

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
8:00		8:00~8:40					
8:15		朝ヨガ					
8:30		中川さほ					
8:45							
9:00			9:00~9:40				
9:15			朝のメディカルヨガ				
9:30			朝の整体ヨガ(隔週)				
9:45		9:30~10:30				9:30~10:30	
10:00	10:00~11:00	ヨガ(オンライン同時)	10:00~11:00	10:00~11:00	9:45~10:45	English & Japanese	10:00~11:00
10:15	ハワイアン	Mami	ハワイアン	イシュタヨガ	メディカルアロマ	Morning Flow	代謝UPヨガ
10:30	リラックスヨガ		リラックスヨガ	初・中級	ヨガ	Nao Oyama	真弓
10:45	Reina		Atsuko	Ayumi	真弓		
11:00							
11:15		11:15~12:15			11:15~12:30		
11:30	11:30~12:30	マタニティヨガ	11:30~12:30		イシュタヨガ		11:30~12:30
11:45	マタニティヨガ	Mami	産後ヨガ	11:45~12:45	初級		メディカルアロマ
12:00	Rin		Atsuko	ハワイアン	(オンライン同時)		ヨガ
12:15				リラックスヨガ	こばやしともこ		真弓
12:30				Mariko			
12:45							
13:00	13:00~14:00	13:00~14:15	13:00~14:00		13:15~14:15	13:00~14:00	13:00~14:15
13:15	産後ヨガ	イシュタヨガ	マタニティヨガ		産後ヨガ	マタニティヨガ	イシュタヨガ
13:30	Rin	初・中級	Atsuko		森島圭子	Nao	初・中級
13:45		(オンライン同時)					千春
14:00		千春					
14:15							
14:30						14:30~15:30	
14:45						ハワイアン	14:45~15:45
15:00		15:00~16:00		15:00~16:00	14:45~15:45	リラックスヨガ	Music Flow
15:15		アロマストレッチ		代謝UPヨガ	マタニティヨガ	Reina	Nao Oyama
15:30		ヨガ		Reina	森島圭子		
15:45		Reina				15:45~16:45	
16:00						体幹トレーニング	
16:15						ヨガ	
16:30	16:30~17:30		16:30~17:30			Rin	
16:45	アロマストレッチ		むくみスッキリ				
17:00	ヨガ		ヨガ				
17:15	Yuni		Reina				
17:30						17:15~18:15	
17:45						代謝UPピラティス	
18:00						山下 愛	
18:15							
18:30					18:30~19:30		
18:45	18:45~20:00	18:45~20:00	18:45~19:45	18:45~19:45	Music Flow		
19:00	イシュタヨガ	イシュタヨガ	ダイエットフロー	アロマストレッチ	Nao Oyama		
19:15	初・中級	中級	ヨガ	ヨガ			
19:30	Ayumi	千春	Yuni	まり			
19:45							
20:00			20:00~21:00	20:00~21:15	20:00~21:00		
20:15	20:15~21:15	20:15~21:15	癒しのキャンドル	ハリウッドヨガ	ハワイアン		
20:30	むくみスッキリ	ハワイアン	ヨガ	+瞑想	リラックスヨガ		
20:45	ヨガ	リラックスヨガ	Yuni	Rin	Nao Oyama		
21:00	真弓	Reina					