

10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
-----------	--------	----------	-------



マタニティ参加可能クラス



運動量の多いクラス

スタジオレッスン

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

★代行 10/1 (木) ハワイアンリラックス Mari→真弓、10/5 (月) イシュタヨガ初・中級 Ayumi→こばやしともこ

10/5(月) 代謝アップReina→真弓、むくみスッキリ真弓→Reina、10/20 (火) マタニティヨガMami→Nao

★休講 10/2(金) イシュタヨガ初級こばやしともこ、10/11 (日) 代謝アップヨガ真弓、メディカルアロマヨガ真弓

10/16 (金) メディカルアロマヨガ真弓、10/20(火) マタニティヨガMami