

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
-----------	--------	----------	-------



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) Mami				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		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						11:00~12:15 イシュタヨガ 初・中級 (オンライン同時) 丸山沙樹	
11:15		11:15~12:15 マタニティヨガ Mami	11:30~12:30 産後ヨガ Atsuko		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		11:30~12:30 メディカルアロマ ヨガ 真弓
11:30	11:30~12:30 マタニティヨガ Rin			11:45~12:45 ハワイアン リラックスヨガ Mariko			
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45						12:45~13:45 マタニティヨガ Nao	
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		13:00~14:15 イシュタヨガ 初・中級 千春
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15						14:15~15:15 ハワイアン リラックスヨガ Reina	
14:30							★
14:45			14:30~16:00 やさしいヨガと ヨガニードラ 三枝純子		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 むくみスッカリ ヨガ Reina			
15:15							
15:30							
15:45						★	
16:00						15:45~16:45 体幹トレーニング ヨガ Rin	
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 むくみスッカリ ヨガ Reina				
16:45							
17:00							
17:15						★	
17:30						17:15~18:15 代謝UPピラティス 山下 愛	
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	★	★	★		18:30~19:30 Music Flow Nao Oyama		
18:45	18:45~20:00 イシュタヨガ 初・中級 Ayumi	18:45~20:00 イシュタヨガ 中級 千春	18:45~19:45 フローヨガ (オ ンライン同時) Yuni	18:45~19:45 アロマストレッチ ヨガ (オンライン同時) まり			
19:00							
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 むくみスッカリ 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							

※11月25日は休講となります (18:45~フローヨガと20:00~癒しのキャンドルヨガはオープン)