

1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 朝ヨガ 中川さほ					
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							9:00~10:00 メディカルアロマ ヨガ 真弓
9:15							
9:30						9:30~10:30 English & Japanese Morning Flow Nao Oyama	
9:45		9:45~10:45 マインドフルネス ヨガ(オンライン同時) Mami	9:45~10:45 ハワイアン リラックスヨガ (オンライン同時) Atsuko		9:45~10:45 メディカルアロマ ヨガ 真弓		
10:00	10:00~11:00 ハワイアン リラックス Reina			10:00~11:15 イシュタヨガ 初・中級 Ayumi			10:15~11:15 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 (オンライン同時) Mami	11:15~12:15 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	11:30~12:30 マタニティヨガ (オンライン同時) Rin			11:45~12:45 ハワイアン リラックスヨガ Mariko			11:45~12:45 マインドフルネス ヨガ(オンライン同時) Mami
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 (オンライン同時) Atsuko	13:15~14:15 代謝アップヨガ 真弓	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							14:45~15:45 Music Flow Nao Oyama
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		
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						15:45~16:45 体幹トレーニング ヨガ(オンライン同時) Rin	
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 (オンライン同時) Nao				
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	18:15~19:30 イシュタヨガ 初・中級 Ayumi	18:15~19:30 イシュタヨガ 中級 (オンライン同時) 千春		18:15~19:15 アロマストレッチ ヨガ (オンライン同時) まり	18:15~19:15 Music Flow Nao Oyama		
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							

※代行：●1/12&1/19マタニティ→Nao

※休講：●1/3Music Flow ●1/3、1/5、1/10、1/12、1/19マインドフルネス ●1/5朝ヨガ ●1/5マタニティ