

# 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
-----------	--------	----------	-------



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
8:30							
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 ハワイアン リラクセスヨガ (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 マインドフルネス ヨガ(オンライン同時) Mami	10:00~11:00 むくみスッキリ ヨガ Nao		10:00~11:15 Bodyメンテナンス ヨガ (オンライン同時) Ayumi			10:15~11:15 代謝アップヨガ 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 産後ヨガ Atsuko		11:15~12:30 イシュタヨガ 初・中級 (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) Mami	11:30~12:30 マタニティヨガ Nao		11:45~12:45 ハワイアン リラクセスヨガ 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						12:45~13:45 ハワイアン リラクセスヨガ Reina	
12:45							13:00~14:15 イシュタヨガ 初・中級 千春
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		
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15						14:15~15:15 マタニティヨガ (オ ンライン同時) Rin	14:30~15:30 Music Flow Nao
14:30							
14:45	14:45~16:00 イシュタヨガ 中級 (オンライン同時) 丸山沙樹		14:30~16:00 やさしいヨガと ヨガニードラ 三枝純子	15:00~16:00 むくみスッキリ ヨガ Reina	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					
15:15							
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	16:30~17:30 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				
16:30							
16:45							
17:00							
17:15						17:15~18:15 癒しのキャンドル ピラティス 山下愛	
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	18:30~19:45 Bodyメンテナンス ヨガ Ayumi	18:30~19:45 イシュタヨガ 中級 (オンライン同時) 千春	18:30~19:30 フローヨガ (オンライン同時)	18:30~19:30 アロマストレッチ ヨガ (オンライン同時) まり	18:30~19:30 Music Flow Nao		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	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	20:00~21:00 癒しのキャンドル ヨガ Yuni	20:00~21:15 ハリウッドヨガ +瞑想 Rin	20:00~21:00 ハワイアン リラクセスヨガ Nao		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							

※代行：●4/17 (土) ハワイアンリラクセス→真弓 ●4/18 (日) アロマヨガー→Reina、代謝アップ→Reina

：●4/29 (木) アロマストレッチ→Reina

※休講：●4/10&4/17 (土) English & Japanese Morning Flow ●4/16 (金) Music Flow、ハワイアンリラクセス

：●4/18 (日) Music Flow ●4/20 (火) むくみスッキリヨガ、マタニティヨガ

※スタジオ開放：●4/10 (土) Vinyasa Flow ●4/20 (火) Slow Flow