

5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
9:15							朝のフローヨガ
9:30							Nao
9:45			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	9:30~10:30 Morning Flow (E/J bilingual) Nao	
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 むくみスッカリ 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							10:15~11:15
10:30							代謝アップヨガ 真弓
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						12:45~13:45 ハワイアン リラックスヨガ 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					13:15~14:15 産後ヨガ 森島圭子		
13:30							
13:45							
14:00						14:15~15:15 マタニティヨガ (オ ンライン同時) Rin	14:30~15:30 メディカルアロマ ヨガ 真弓
14:15							
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		
14:55	14:45~16:00 イシュタヨガ 中級 (オンライン同時) 丸山沙樹	15:00~16:00 ゆったりアロマヨガ (オンライン同時) Reina		15:00~16:00 むくみスッカリ ヨガ Reina			
15:00							
15:15						15:45~16:45 体幹トレーニング ヨガ(オンライン同時) Rin	
15:30							
15:45							
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 むくみスッカリ 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	★	★	18:30~19:30 はじめてのイシュタ ヨガ (オンライン同時) まり	★		
18:45		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 夜のフローヨガ (オンライン同時) Yuni		18:30~19:30 Music Flow Nao		
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		
20:15	20:15~21:15 むくみスッカリ ヨガ 真弓	20:15~21:15 ゆったりアロマ ヨガ Reina		20:00~21:15 ハリウッドヨガ +瞑想 Rin			
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							

※代行：●5/1 (土) イシュタヨガ初・中級→千春 ●5/21 (金) 産後ヨガ→Nao、マタニティヨガ→Nao

※休講：●5/4 (火) むくみスッカリヨガ、マタニティヨガ ●5/21 (金) ハワイアンリラックス

※緊急事態宣言期間中、20:00以降のスタジオレッスンは休講となります。