

# 7月

75・90分クラス	40・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 Nao
9:30						9:30~10:30	
9:45			9:45~10:45		9:45~10:45	Morning Flow (E/J bilingual) Nao	
10:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:15	10:00~11:15		
10:15	マインドフルネス ヨガ(オンライン同時)	むくみスッキリヨガ	ハワイアン リラククスヨガ (オンライン同時)	Bodyメンテナンス ヨガ (オンライン同時)	メディカルアロマ ヨガ 真弓		★ 第2,4,5週 10:15~11:15 代謝アップ ヨガ 真弓
10:30	Mami	Nao	Atsuko	Ayumi			★ 第1,3週 10:30~11:10 親子ヨガ Miho
10:45							
11:00						11:00~12:15	
11:15			11:15~12:15		11:15~12:30	イシュタヨガ 初・中級 (オンライン同時)	
11:30	11:30~12:30	11:30~12:30	産後ヨガ	11:45~12:45	イシュタヨガ 初・中級 (オンライン同時)	丸山沙樹	
11:45	マタニティヨガ (オンライン同時)	マタニティヨガ	Atsuko	ハワイアン リラククスヨガ	こばやしともこ		11:45~12:45
12:00	Mami	Nao		Mariko			マインドフルネス ヨガ(オンライン同時)
12:15							Mami
12:30						12:45~13:45	
12:45						ハワイアン リラククスヨガ	
13:00	13:00~14:00	13:00~14:15	13:00~14:00	13:15~14:15	13:15~14:15	Reina	13:00~14:15
13:15	産後ヨガ	イシュタヨガ 初・中級 (オンライン同時)	マタニティヨガ (オンライン同時)	代謝アップヨガ	産後ヨガ		イシュタヨガ
13:30	Rin	千春	Atsuko	真弓	森島圭子		初・中級
13:45							千春
14:00							
14:15						14:15~15:15	
14:30			14:30~16:00			マタニティヨガ (オンライン同時)	★ 第2,4,5週 14:30~15:30 メディカル アロマヨガ 真弓
14:45	★ 14:45~16:00		やさしいヨガと ヨガニードラ (オンライン同時)		14:45~15:45	Rin	★ 第1,3週 14:30~15:30 代謝アップ ヨガ 真弓
15:00	イシュタヨガ中級 (オンライン同時)	15:00~16:00	三枝純子	15:00~16:00	マタニティヨガ		
15:15	丸山沙樹	ゆったりアロマヨガ (オンライン同時)		むくみスッキリ ヨガ	森島圭子		
15:30		Reina		Reina			
15:45						15:45~16:45	
16:00						体幹トレーニング ヨガ(オンライン同時)	
16:15						Rin	
16:30	16:30~17:30		16:30~17:10				
16:45	アロマストレッチヨガ (オンライン同時)		40分リセットヨガ				
17:00	Yuni		Reina				
17:15						17:15~18:15	
17:30						癒しのキャンドル ピラティス	
17:45						山下 愛	
18:00							
18:15							
18:30	18:30~19:45	18:30~19:45	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30		
18:45	Bodyメンテナンス ヨガ	イシュタヨガ 中級 (オンライン同時)	夜のフローヨガ (オンライン同時)	はじめての イシュタヨガ (オンライン同時)	Music Flow		
19:00	Ayumi	千春	Yuni	まり	Nao		
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	19:45~21:00	20:00~21:00		
20:15	むくみスッキリ ヨガ	ゆったりアロマ ヨガ	癒しのキャンドル ヨガ	ハリウッドヨガ +瞑想	ハワイアン リラククスヨガ		
20:30	真弓	Reina	Yuni	Rin	Nao		
20:45							

※休講：●7/3 (土) イシュタヨガ初・中級 (スタジオ開放オンラインレッスン有)

：●7/5 (月) イシュタヨガ中級 (スタジオ開放オンラインレッスン有) ●7/4、11、18 (日) メディカルアロマヨガ

：●7/12 (月) むくみスッキリヨガ ●7/23 (金) ハワイアンリラククスヨガ

※代講：●7/3 (土) 14:15-15:15マタニティヨガ Rin⇒15:45-16:45 Nao

：●7/4 (土) 15:45-16:45 体幹トレーニングヨガ Rin⇒14:15-15:15 むくみスッキリヨガ Reina

：●7/11 (日) 代謝アップヨガ 真弓⇒Nao ●7/23 (金) 産後ヨガ・マタニティヨガ 圭子⇒Nao

※変更：●月・火曜 20:15-21:15レッスン⇒20:00-21:00