

10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 朝のフローヨガ Nao
9:15							
9:30						9:30~10:30 Morning Flow (E/J bilingual) 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 オーガン真弓		
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			★ 第1,3,5週 10:15~11:15 代謝アップ ヨガ オーガン真弓
10:15							★ 第2,4週 10:30~11:20 ママヨガ Miho
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 玲那	
12:45							
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 オーガン真弓	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 マタニティヨガ (パパも参加OK) Rin	★ 第1,3,5週 14:30~15:30 代謝アップ アロマヨガ オーガン真弓
14:30	★		14:30~16:00 やさしいヨガと ヨガニードラ (オンライン同時) 三枝純子		14:45~15:45 マタニティヨガ 森島圭子		★ 第2,4週 14:30~15:30 代謝アップ ヨガ オーガン真弓
14:45							
15:00	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) 玲那		15:30~16:30 ゆったりアロマ ヨガ 玲那			
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 エナジーフローヨガ chico (ちこ)			16:30~17:30 (女性限定) ヒップトレーニングヨガ 中川さほ		
16:45							
17:00							
17:15							
17:30						17:15~18:15 癒しのキャンドル ピラティス 山下愛	
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 夜のフローヨガ (オンライン同時) Yuni	★ 18:30~19:30 はじめての イシュタヨガ (オンライン同時) まり	★ 18:30~19:30 Music Flow Nao		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	20:00~21:00 むくみスッキリ ヨガ オーガン真弓	20:00~21:00 ゆったりアロマ ヨガ 玲那	20:00~21:00 癒しのキャンドル ヨガ Yuni	★ 19:45~21:00 ハリウッドヨガ+ 瞑想 Rin	20:00~21:00 ハワイアン リラックスヨガ Nao		
20:15							
20:30							
20:45							

- ※休講：●10/10、10/24 (日) メディカルアロマヨガ (代謝アップヨガとなります) ●10/24 朝のフローヨガ
 : ●10/18 (月) むくみスッキリヨガ 真弓 ●10/10 (日)、10/31 (日) マインドフルネスヨガ Mami
 : ●10/23、10/30 (土) イシュタヨガ初・中級 ●10/25 (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)
 : ※緊急事態宣言が発令された際は20:00以降のレッスンは休講となります
 ※代講：●10/14 (木) ハワイアンリラックスヨガMariko→真弓
 : ●10/8、10/29 (金) マタニティヨガ 圭子→13:15~14:15マタニティヨガ 真弓
 : ●10/8、10/29 (金) 産後ヨガ 圭子→14:45~15:45産後ヨガ Nao
 : ●10/30 (土) マタニティヨガ Rin→Nao