

11月スタジオレッスン

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

	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 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 マタニティヨガ (パパも参加OK) 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 オーガン真弓
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							
11:30	11:30~12:30 マタニティヨガ (オンライン同時) Mami	11:30~12:30 Music Flow Nao	11:15~12:15 産後ヨガ Atsuko	11:45~12:45 ハワイアン リラクセスヨガ Mariko	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		11:45~12:45 マインドフルネス ヨガ(オンライン同時) Mami
11:33							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45						12:45~13:45 ハワイアン リラクセスヨガ 玲那	
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	
14:30							14:30~15:30 メディカルアロマ ヨガ オーガン真弓
14:45	14:45~16:00 イシュタヨガ中級入門 (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	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	月2回(隔週) 11/4&11/18 14:45~15:35 ママヨガ Miho	14:45~15:45 マタニティヨガ 森島圭子		
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00						15:45~16:45 体幹トレーニング ヨガ(オンライン同時) Rin	
16:15							
16:30	16:30~17:30 ハワイアンリラクセス 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 ゆったりアロマ ヨガ 玲那	16:30~17:30 (女性限定) 女性ホルモン整えヨガ 中川さほ		
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 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 リラクセスヨガ Nao		
20:15							
20:30							
20:45							

※休講：●11/23(火) マタニティヨガ、むくみスッキリヨガ

：●11/24(水) ハワイアンリラクセスヨガ、マタニティヨガ(13:00-14:00産後ヨガ開講)

：●11/20、30(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)

：●11/28(日) 朝のフローヨガ

：●11/1、12、29(月) イシュタヨガ中級入門(スタジオ開放オンラインレッスン有)

※代講：●11/12(金) マタニティヨガ 圭子→13:15~14:15マタニティヨガ 真弓

：●11/12(金) 産後ヨガ 圭子→14:45~15:45産後ヨガ Nao

：●11/27(土) Morning Flow Nao→アロマストレッチヨガ Reina

：●11/27(土) マタニティヨガ Rin→Nao、体幹トレーニングヨガ Rin→代謝アップヨガ Nao

：●11/29(月) 産後ヨガ Rin→Mami