

# 1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 ハワイアンフロー 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 ハワイアン リラックスヨガ Mariko		10:00~11:00 整美体ヨガ (オンライン同時) Ayumi			10:30~11:30 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			11:15~12:15 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 (パパも参加OK) Nao		11:30~12:30 代謝アップヨガ オーガン真弓			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						12:45~13:45 ハワイアン リラックスヨガ 玲那	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	13:00~14:15 イシュタヨガ中級入門 (オンライン同時) 丸山沙樹	13:15~14:15 産後ヨガ Nao		
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	14:30~15:30 メディカルアロマ 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	(月2回) 1/13 & 1/27 14:45~15:45 ママヨガ (1歳~3歳) Miho	14:45~15:45 (女性限定) 女性ホルモン整えヨ ガ 中川さほ		
14:45							
15:00	15:00~16:00 ポジティブフロー ヨガ オーガン真弓	15:00~16:00 ゆったりアロマヨガ (オンライン同時) 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 ハワイアンリラク スヨガ (オンライン同時) Yuni			16:30~17:30 ゆったりアロマ ヨガ 玲那			
16:45							
17:00		17:00~18:00 エナジーフローヨガ chico (ちこ)					
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	18:30~19:45 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	19:00~20:00 Music Flow Nao		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45				19:45~21:00 ハリウッドヨガ+ 瞑想 Rin			
20:00	20:00~21:00 ボディリセット& ワークアウト 山下 愛	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				
20:15							
20:30							
20:45							

※年末年始休暇：2021年12月29日（水）午後（午前中の通常レッスンは休講）～2022年1月3日（月）

- ※休講：●1/7、1/14（金）産後ヨガ&Music Flow ●1/8、1/15（土）Morning Flow  
 ●1/9、1/16（日）ハワイアンフロー、1/15（土）体幹トレーニングヨガ  
 ●1/25（火）10:00ハワイアンリラックス、1/25(火) 11:30マタニティヨガ  
 ●1/25（火）15:00&20:00ゆったりアロマヨガ ●1/25（火）18:30イシュタヨガ中級  
 ●1/20（木）イシュタヨガ中級入門 ●1/22（土）イシュタヨガ初・中級（20,22 スタジオ開放オンラインレッスン有）  
 ●1/26（水）夜のフローヨガ、癒しのキャンドルヨガ ●1/24、1/31（月）ハワイアンリラックスヨガ

※時間変更：●1/25（火）13:00-14:15 イシュタヨガ初・中級→10:30-11:45イシュタヨガ初・中級

- ※代講：●1/4、1/11、1/18（火）マタニティヨガ Nao→Mami  
 ●1/4（火）13:00 イシュタヨガ初・中級&18:30イシュタヨガ中級 千春→沙樹  
 ●1/15（土）マタニティヨガ Rin→Mami