

4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						9:30~10:00 Morning Flow Nao	
9:45			9:45~10:45 ハワイアン リラクソヨガ (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 リラクソヨガ Mariko		10:00~11:00 産後ヨガ Miho			
10:15							
10:30							10:30~11:30 代謝アップヨガ オーガン真弓
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		11:15~12:30 イシュタヨガ 初・中級 (オンライン同時) 千春	11:15~12:15 産後ヨガ Atsuko	11:30~12:30 整美体ヨガ (オンライン同時) Ayumi	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						11:45~12:45 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 リラクソヨガ 玲那	
13:00	13:00~14:00 産後ヨガ Rin	13:00~14:00 マタニティヨガ (パパも参加OK) Nao	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		13:00~14:15 イシュタヨガ 初・中級 千春
13:15							
13:30							
13:45							
14:00						14:00~15:00 マタニティヨガ (パパも参加OK) Rin	
14:15							
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 代謝アップヨガ オーガン真弓			14:30~15:30 メディカルアロマ ヨガ オーガン真弓
14:45							
15:00	15:00~16:00 ポジティブフロー ヨガ オーガン真弓	15:30~16:30 ゆったりアロマヨガ (オンライン同時) 玲那			15:30~16:30 (女性限定) 女性ホルモン整えヨガ 中川さほ	15:30~16:30 体幹トレーニング ヨガ(オンライン同時) Rin	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30	16:30~17:30 ハワイアンリラクソ ヨガ (オンライン同時) Yuni	17:00~18:00 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			
16:45							
17:00							
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							
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	19:45~21:00 ハリウッドヨガ+ 瞑想 Rin			
20:15							
20:30							
20:45							

※休講：●4/12 (火) 13:00マタニティヨガ Nao ●4/12 (火) 15:30 & 20:00 ゆったりアロマヨガ 玲那
 : ●4/24 (日) 9:00ハワイアンフローヨガ Nao ●4/25 (月) 20:00ボディリセット&ワークアウト 山下愛
 : ●4/30 (土) 15:45体幹トレーニングヨガ Rin
 ※代講：●4/12、19 (木) 10:00 ハワイアンリラクソ Mariko→Nao
 : ●4/26 (木) 13:00 マタニティヨガ Nao→オーガン 真弓
 : ●4/30 (土) 14:00 マタニティヨガ Rin→Nao