



# 2024年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
7:15							
7:30							
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00						9:00~10:00	9:00~10:00
9:15						モーニングエナジー	ジェントル
9:30						ヨガ	リラックスヨガ
9:45			9:45~10:45		9:45~10:45	Hanako	Nao
10:00			ハワイアン	9:45~11:00	メディカルアロマ		
10:15	10:00~11:15	10:00~11:00	リラックスヨガ	ポジティブフローヨガ	ヨガ	10:15~11:15	10:15~11:30
10:30	マインドフルネスヨガ	リラックスヨガ	Atsuko	オーガン真弓	オーガン真弓	ハワイアンフロー	代謝アップヨガ
10:45	(オンライン同時)					ヨガ	オーガン真弓
11:00	Mami					Saya	
11:15							
11:30			11:15~12:15		11:15~12:30		
11:45	11:45~12:45		産後ヨガ	11:30~12:45	イシュタヨガ		
12:00	マタニティヨガ		Atsuko	寝たまま姿勢調整ヨガ	初・中級	11:45~13:00	12:00~13:00
12:15	(オンライン同時)			オーガン真弓	(オンライン同時)	マインドフルネスヨガ	メディカルアロマ
12:30	パパも参加OK				こばやしともこ	(オンライン同時)	ヨガ
12:45	Mami					Mami	オーガン真弓
13:00			13:00~14:00				
13:15			マタニティヨガ		13:00~14:00		
13:30	13:15~14:15		(オンライン同時)		産後ヨガ		
13:45	産後ヨガ		Atsuko		Mami	13:45~14:45	13:30~14:45
14:00	Rin					マタニティヨガ	呼吸を深めるための
14:15						(パパも参加OK)	ヨガ
14:30						Rin	Aki
14:45			14:30~16:00	14:30~15:45	14:45~15:45		
15:00	15:00~16:15	15:00~16:00	やさしいヨガと	イシュタヨガ初級	マタニティヨガ		
15:15	ポジティブフローヨガ	セロトニンヨガ	寝ころび瞑想	(オンライン同時)	(パパも参加OK)		
15:30	オーガン真弓	(オンライン同時)	三枝 純子	佐久本 美由紀		15:15~16:30	
15:45						体幹トレーニング	
16:00						ヨガ	
16:15						Rin	
16:30							
16:45							
17:00		17:00~18:00			17:00~18:15		
17:15		楽しく			セルフ整体ヨガ		
17:30		シェイプアップヨガ			Ayumi		
17:45		YukiRa					
18:00							
18:15							
18:30	18:30~19:45	18:30~19:45	18:30~19:30	18:30~19:30	19:00~20:00		
18:45	柔軟&	ベーシックヨガ	フローヨガ	ハワイアン	マインドフル		
19:00	身体機能UPヨガ	&瞑想	(オンライン同時)	リラックスヨガ	リラックスヨガ		
19:15		北風百恵	Yuni	Saori	Nao		
19:30	市川 志珠香						
19:45							
20:00		20:00~21:00	20:00~21:00	19:45~21:00			
20:15		アロマでゆったり	癒しのキャンドル	アクティブフロー			
20:30		自律神経整えヨガ	ヨガ	+瞑想			
20:45		山田 八千代	Yuni	Rin			

※休講や代行、時間変更などがあります。予約画面よりスケジュールをご確認ください。