

2023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 | | 7:30~8:30 | | | | | |
| 7:45 | | ご機嫌になる | | | | | |
| 8:00 | | ヨガ | | | | | |
| 8:15 | | Saya | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | |
| 8:45 | | | | | | 8:30~9:30 | |
| 9:00 | | | | | | ハタフローヨガ | |
| 9:00~10:00 | | | | | | Hanako | 9:00~10:00 |
| アロマでゆったり | | | | | | | ハワイアンフロー |
| 自律神経整えヨガ | | | | | | | ヨガ |
| 山田 八千代 | | | | | | | Nao |
| 9:45 | | | 9:45~10:45 | | 9:45~10:45 | | |
| 10:00 | | 10:00~11:00 | ハワイアン | | メディカルアロマ | 10:00~11:00 | |
| 10:15 | | リラックスヨガ | リラックスヨガ | | ヨガ | ハワイアン | |
| 10:30 | | Mariko | Atsuko | | オーガン真弓 | リラックスヨガ | 10:15~11:30 |
| 10:30~11:30 | | | | | | Saya | 代謝アップヨガ |
| マインドフルネスヨガ | | | | 10:45~12:00 | | | オーガン真弓 |
| (オンライン同時) | | | | ポジティブフローヨガ | | | |
| Mami | | | | オーガン真弓 | | | |
| 11:00 | | | | | 11:15~12:30 | | |
| 11:15 | | | 11:15~12:15 | | イシュタヨガ | 11:30~12:30 | |
| 11:30 | | | 産後ヨガ | | 初・中級 | マインドフルネスヨガ | |
| 11:45 | | 11:45~12:45 | Atsuko | | (オンライン同時) | (オンライン同時) | |
| 12:00 | 12:00~13:00 | 産後ヨガ | | | こばやしともこ | Mami | 12:00~13:00 |
| マタニティヨガ | | Nao | | | | | メディカルアロマ |
| (オンライン同時 | | | | | | | ヨガ |
| パパも参加OK) | | | | | | | オーガン真弓 |
| Mami | | | | | | | |
| 12:45 | | | | 12:45~13:45 | | | |
| 13:00 | | | 13:00~14:00 | 産後ヨガ | 13:00~14:00 | | |
| 13:15 | | | マタニティヨガ | Miho | 産後ヨガ | 13:00~14:15 | |
| 13:30 | 13:15~14:15 | | (オンライン同時) | | Mami | イシュタヨガ中級 | |
| 産後ヨガ | | 13:30~14:45 | Atsuko | | | 市川 志珠香 | 13:30~14:45 |
| Rin | | 季節に合わせたヨガ | | | | | 呼吸を深めるための |
| | | (オンライン同時) | | | | | ヨガ |
| 14:00 | | こばやしともこ | | | | | Aki |
| 14:15 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 14:45 | | | 14:30~16:00 | 14:30~15:45 | 14:45~15:45 | 14:45~15:45 | |
| 15:00 | | | やさしいヨガと | ヨガの基本 | マタニティヨガ | マタニティヨガ | |
| 15:15 | | | 寝ころび瞑想 | (オンライン同時) | (パパも参加OK) | (パパも参加OK) | |
| 15:30 | 15:00~16:15 | | (オンライン同時) | 佐久本 美由紀 | Nao | Rin | |
| 15:45 | ポジティブフローヨガ | | 三枝 純子 | | | | |
| 16:00 | オーガン真弓 | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 16:45 | | | | 16:30~17:30 | | 16:15~17:30 | |
| 17:00 | | | | セロトニンヨガ | | 体幹トレーニング | |
| 17:15 | | 17:00~18:15 | | Saori | | ヨガ | |
| 17:30 | | アライメントフロー | | | | Rin | |
| 17:45 | | chico | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:30~19:45 | | 18:30~19:45 | 18:30~19:30 | 18:30~19:30 | | | |
| イシュタヨガ初中級 | | ベーシックヨガ | 骨盤調整フローヨガ | ポジティブリラックス | | | |
| 19:00 | | &瞑想 | (オンライン同時) Yuni | ヨガ (オンライン同時) | 19:00~20:00 | | |
| 市川 志珠香 | | 北風百恵 | | まり | マインドフル | | |
| 19:15 | | | | | フローヨガ | | |
| 19:30 | | | | | Nao | | |
| 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。