










2024年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
7:15							
7:30							
7:45							
8:00							
8:15							
8:30						8:30~9:30	
8:45						モーニングエナジー	
9:00	9:00~10:00			9:00~10:00		ヨガ	9:00~10:00
9:15	アロマでゆったり			ハワイアンフロー		Hanako	ハワイアンフロー
9:30	自律神経整えヨガ			ヨガ			ヨガ
9:45	山田 八千代		9:45~10:45	Saya	9:45~10:45		Nao
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		ハワイアン	リラックスヨガ		ヨガ	ハワイアン	
10:30	10:30~11:30	フローヨガ	Atsuko		オーガン真弓	リラックスヨガ	10:15~11:30
10:45	マインドフルネスヨガ	Nao		10:45~12:00		Saya	代謝アップヨガ
11:00	(オンライン同時)			オーガン真弓			オーガン真弓
11:15	Mami		11:15~12:15	ポジティブフローヨガ	11:15~12:30		
11:30			産後ヨガ	オーガン真弓	イシュタヨガ	11:30~12:30	
11:45		11:45~12:45	Atsuko		初・中級	マインドフルネスヨガ	
12:00	12:00~13:00	産後ヨガ			(オンライン同時)	(オンライン同時)	12:00~13:00
12:15	マタニティヨガ	Nao			こばやしともこ	Mami	メディカルアロマ
12:30	(オンライン同時)						ヨガ
12:45	パパも参加OK			12:45~13:45			オーガン真弓
13:00	Mami		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	13:30~14:45	(オンライン同時)		Mami	チャレンジ&	13:30~14:45
13:45	産後ヨガ	やさしいヴィンヤサ	Atsuko			リフレッシュヨガ	呼吸を深めるための
14:00	Rin	(オンライン同時)		14:30~16:00		市川 志珠香	ヨガ
14:15		こばやしともこ		やさしいヨガと	14:30~15:45		Aki
14:30				寝ころび瞑想	イシュタヨガ初級		
14:45				三枝 純子	(オンライン同時)	14:45~15:45	
15:00					佐久本 美由紀	マタニティヨガ	
15:15	15:00~16:15					(パパも参加OK)	14:45~15:45
15:30	ポジティブフローヨガ	15:30~16:30				Nao	マタニティヨガ
15:45	オーガン真弓	セロトニンヨガ				Rin	(パパも参加OK)
16:00		(オンライン同時)					
16:15		Saori					
16:30						16:15~17:30	
16:45						体幹トレーニング	
17:00						ヨガ	
17:15						Rin	
17:30					17:00~18:15		
17:45					セルフ整体ヨガ		
18:00					Ayumi		
18:15							
18:30	18:30~19:45	18:30~19:45	18:30~19:30	18:30~19:30			
18:45	イシュタヨガ初級	ベーシックヨガ	フローヨガ	ハワイアン			
19:00	市川 志珠香	&瞑想	(オンライン同時)	リラックスヨガ	19:00~20:00		
19:15		北風百恵	Yuni	Saori	マインドフル		
19:30					フローヨガ		
19:45					Nao		
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。