






# 2024年2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		リラックスヨガ	リラックスヨガ		ヨガ	ハワイアン	
10:30	10:30~11:30	Mariko	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			10:45~12:00		Saya	代謝アップヨガ
11:00	(オンライン同時)			ポジティブフローヨガ			オーガン真弓
11:15	Mami		11:15~12:15	オーガン真弓	11:15~12:30		
11:30			産後ヨガ		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	四季ヨガ~アーユル	Atsuko			リフレッシュヨガ	呼吸を深めるための
14:00	Rin	ヴェーダの教え~		14:30~15:45		市川 志珠香	ヨガ
14:15		(オンライン同時)		穏やかに	14:45~15:45		Aki
14:30		こばやしともこ		過ごすためのヨガ	マタニティヨガ	14:45~15:45	
14:45			14:30~16:00	(オンライン同時)	(パパも参加OK)	マタニティヨガ	
15:00	15:00~16:15		やさしいヨガと	三枝 純子	Nao	Rin	
15:15	ポジティブフローヨガ	15:30~16:30	寝ころび瞑想				
15:30	オーガン真弓	セロトニンヨガ	(オンライン同時)				
15:45		(オンライン同時)					
16:00		Saori					
16:15						16:15~17:30	
16:30						体幹トレーニング	
16:45						ヨガ	
17:00						Rin	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
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	骨盤調整フローヨガ	ハワイアン			
19:00		&瞑想	(オンライン同時) Yuni	リラックスヨガ	19:00~20:00		
19:15	市川 志珠香	北風百恵		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。