

2023年12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 モーニングエナジー ヨガ Hanako	
8:45							
9:00	9:00～10:00 アロマでゆったり 自律神経整えヨガ 山田 八千代			9:00～10:00 ハワイアンフロー ヨガ Saya			9:00～10:00 ハワイアンフロー ヨガ Nao
9:15							
9:30							
9:45			9:45～10:45 ハワイアン リラックスヨガ 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 ハワイアン リラックスヨガ Mariko				10:00～11:00 ハワイアン リラックスヨガ Saya	
10:15							10:15～11:30 代謝アップヨガ オーガン真弓
10:30	10:30～11:30 マインドフルネスヨガ (オンライン同時) Mami			10:45～12:00 ポジティブフローヨガ オーガン真弓			
10:45							
11:00							
11:15			11:15～12:15 産後ヨガ Atsuko		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	11:30～12:30 マインドフルネスヨガ (オンライン同時) Mami	
11:30							
11:45		11:45～12:45 産後ヨガ Nao					12:00～13:00 メディカルアロマ ヨガ オーガン真弓
12:00	12:00～13:00 マタニティヨガ (オンライン同時 パパも参加OK) Mami						
12:15							
12:30							
12:45				12:45～13:45 産後ヨガ Miho			
13:00			13:00～14:00 マタニティヨガ (オンライン同時) Atsuko		13:00～14:00 産後ヨガ Mami	13:00～14:15 チャレンジ& リフレッシュヨガ 市川 志珠香	
13:15	13:15～14:15 産後ヨガ Rin	13:30～14:45 四季ヨガ～アーユル ヴェーダの教え～ (オンライン同時) こばやしともこ					13:30～14:45 呼吸を深めるための ヨガ Aki
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45			14:30～16:00 やさしいヨガと 寝ころび瞑想 (オンライン同時) 三枝 純子	14:30～15:45 穏やかに 過ごすためのヨガ (オンライン同時) 佐久本 美由紀	14:45～15:45 マタニティヨガ (パパも参加OK) Nao	14:45～15:45 マタニティヨガ (パパも参加OK) Rin	
15:00	15:00～16:15 ポジティブフローヨガ オーガン真弓	15:30～16:30 セロトニンヨガ (オンライン同時) Saori					
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30				16:30～17:30 ハワイアン リラックスヨガ Saori		16:15～17:30 体幹トレーニング ヨガ Rin	
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	18:30～19:45 イシュタヨガ初中級 市川 志珠香	18:30～19:45 ベーシックヨガ &瞑想 北風百恵	18:30～19:30 骨盤調整フローヨガ (オンライン同時) Yuni	18:30～19:30 ポジティブリラックス ヨガ (オンライン同時) まり	19:00～20:00 マインドフル フローヨガ Nao		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45				19:45～21:00 アクティブフロー +瞑想 Rin			
20:00		20:00～21:00 アロマでゆったり 自律神経整えヨガ 山田 八千代	20:00～21:00 癒しのキャンドル ヨガ Yuni				
20:15							
20:30							
20:45							

※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。