

2024年2月

75・90分クラス

60分クラス

マタニティクラス

産後クラス

オンラインレッスン



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 |
|-------|---|---|--|--|--|---|-------------------------------------|
| 8:30 | | | | | | | |
| 8:45 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:15 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 9:45 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:15 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30~11:30 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami | | | | | | 10:30~11:45 イシュタヨガ 初・中級 千春 |
| 10:45 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | 11:15~12:30 イシュタヨガ 初・中級 (スタジオ同時) こばやしともこ | 11:30~12:30 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 マタニティヨガ (スタジオ同時) Mami | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 13:00 | | | 13:00~14:00 マタニティヨガ (スタジオ同時) Atsuko | | | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:30 | | 13:30~14:45 四季ヨガ~アーユル ヴェーダの教え~ (スタジオ同時) こばやしともこ | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 14:30~15:45 穏やかに 過ごすためのヨガ (スタジオ同時) 佐久本 美由紀 | | | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:00 | | | 14:30~16:00 やさしいヨガと 寝ころび瞑想 (スタジオ同時) 三枝純子 | | | | |
| 15:15 | | | | | | | |
| 15:30 | 15:30~16:30 セロトニンヨガ (スタジオ同時) Saori | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:30 | | | 18:30~19:30 骨盤調整フローヨガ (スタジオ同時) Yuni | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

※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。