

2023年12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



マタニティ参加可能クラス



運動量の多いクラス

オンラインレッスン

	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	10:30～11:30 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) こばやしともし	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) こばやしともし					
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	18:30～19:30 ポジティブリラックス ヨガ(スタジオ同時) まり			
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。