

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

スタジオレッスンスケジュール



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							
8:45							
9:00							
9:15						9:15～10:15 ハワイアンフロー ヨガ Saya	
9:30							
9:45			9:45～10:45 ハワイアン リラックスヨガ Atsuko	9:45～11:00 ポジティブフローヨガ オーガン真弓	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 セロトニンヨガ (オンライン同時) Saori	10:00～11:15 マインドフルネスヨガ (オンライン同時) Mami					10:00～11:15 代謝アップヨガ オーガン真弓
10:15							
10:30						10:30～11:45 マインドフルネスヨガ (オンライン同時) Mami	
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				11:30～12:45 寝たまま姿勢調整ヨガ オーガン真弓			11:45～12:45 メディカルアロマ ヨガ オーガン真弓
11:45		11:45～12:45 マタニティヨガ (オンライン同時) パパも参加OK) Mami					
12:00						12:15～13:15 筋膜リリース &巡るヨガ Saori	
12:15							
12:30							
12:45							
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		13:15～14:30 呼吸を深めるための ヨガ Aki
13:15	13:15～14:15 産後ヨガ Rin	13:15～14:15 心身のバランスを 整えるヨガ (オンライン同時) まり				13:45～14:45 マタニティヨガ (パパも参加OK) Rin	
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45			14:45～15:45 Rhythm Flow Yoga Saya	14:30～15:45 イシュタヨガ初級 (オンライン同時) 佐久本 美由紀			
15:00	15:00～16:15 ポジティブフローヨガ オーガン真弓						
15:15						15:15～16:30 体幹トレーニング ヨガ Rin	
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00					17:00～18:00 心身のバランスを 整えるヨガ (オンライン同時) まり		
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	18:30～19:45 柔軟 & 身体機能UPヨガ 市川 志珠香	18:30～19:45 筋膜リリース &巡るヨガ Saori	18:30～19:30 フローヨガ (オンライン同時) Yuni	18:30～19:30 ハワイアン リラックスヨガ Saori	18:30～19:30 キャンドルフロー ヨガ YuKiRa		
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
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	19:45～21:00 アクティブフロー +瞑想 Rin			
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。