

## 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						
9:30						
9:45						
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	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	9:00~10:00 ハワイアンフロー ヨガ Saya
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30	11:30~12:30 産後ヨガ Rin		11:15~12:15 産後ヨガ Atsuko	11:30~12:45 寝たまま姿勢調整ヨガ オーガン真弓	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	10:00~11:15 代謝アップヨガ 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						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15	15:00~16:15 ポジティブフローヨガ オーガン真弓		13:00~14:00 マタニティヨガ (オンライン同時) Atsuko	13:30~14:45 イシュタヨガ初級 (オンライン同時) 佐久本 美由紀	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
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30	18:30~19:45 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						
20:15						
20:30						
20:45						
	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 アクティブラント +瞑想 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。