

2024年8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	10:00~11:15 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami						
10:30							
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							
11:45	11:45~12:45 マタニティヨガ (スタジオ同時) Mami					11:45~13:00 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami	
12:00							
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							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45				14:30~15:45 イシュタヨガ 初級 (スタジオ同時) 佐久本 美由紀			
15:00		15:00~16:00 セロトニンヨガ (スタジオ同時) Saori					
15:15							
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			18:30~19:30 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。