

オンラインレッスン

スケジュール

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

月	火	水	木	金	土	日
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 (スタジオ同時) Saori	10:00~11:15 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami				
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00		11:45~12:45 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		13:15~14:15 心身のバランスを 整えるヨガ (スタジオ同時) まり				
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
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			18:30~19:30 フローヨガ (スタジオ同時) Yuni			
18:30						
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。