

# 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						10:30～11:45 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami	
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) こばやしともこ		
11:30							
11:45		11:45～12:45 マタニティヨガ (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		13:15～14:15 心身のバランスを 整えるヨガ (スタジオ同時) まり		13:30～14:45 イシュタヨガ 初級 (スタジオ同時) 佐久本 美由紀			
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30					14:30～15:30 心身のバランスを 整えるヨガ (スタジオ同時) まり		
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			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。