

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

2025年1月スタジオレッスン



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
7:15							
7:30							
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15						9:00~10:00 モーニングエナジー ヨガ Hanako	9:00~10:00 ジェントル リラックスヨガ Nao
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	10:00~11:15 マインドフルネスヨガ (オンライン同時) Mami	10:00~11:00 ジェントル リラックスヨガ				10:15~11:30 マインドフルネスヨガ (オンライン同時) Mami	10:15~11:30 代謝アップヨガ オーガン真弓
10:15							
10:30							
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) こばやしともの		
11:30				11:30~12:45 寝たまま姿勢調整ヨガ 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					12:00~13:00 ハワイアンフロー ヨガ Saya	12:00~13:00 メディカルアロマ ヨガ オーガン真弓
12:00							
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	13:15~14:15 産後ヨガ Rin					13:45~14:45 マタニティヨガ (パパも参加OK) Rin	13:30~14:45 呼吸を深めるための ヨガ Aki
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30			14:30~16:00 やさしいヨガと 寝ころび瞑想 三枝 純子	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	14:45~15:45 マタニティヨガ (パパも参加OK)		
14:45	15:00~16:15 ポジティブフローヨガ オーガン真弓	15:00~16:00 セロトニンヨガ (オンライン同時) Saori				15:15~16:30 体幹トレーニング ヨガ Rin	
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00					17:00~18:15 セルフ整体ヨガ Ayumi		
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 ベーシックヨガ &瞑想 北風百恵	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	19:00~20:00 キャンドル スローフローヨガ 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							

※年末年始休業：2024年12月30日～2025年1月3日（通常レッスンは12/28迄となります）

※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。