






2025年5月スタジオレッスン

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

 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							9:00~10:00
9:15						9:15~10:15	ジェントル
9:30						ハワイアンフロー	リラックスヨガ
9:45			9:45~10:45		9:45~10:45	ヨガ	Nao
10:00	10:00~11:15	10:00~11:00	ハワイアン	9:45~11:00	9:45~10:45	Saya	
10:15	マインドフルネスヨガ	ジェントル	リラックスヨガ	ポジティブフローヨガ	メディカルアロマ		
10:30	(オンライン同時)	リラックスヨガ	Atsuko	オーガン真弓	ヨガ		
10:45	Mami				オーガン真弓	10:30~11:45	代謝アップヨガ
11:00						マインドフルネスヨガ	オーガン真弓
11:15						(オンライン同時)	
11:30			11:15~12:15		11:15~12:30	Mami	
11:45	11:45~12:45		産後ヨガ	11:30~12:45	イシュタヨガ		
12:00	マタニティヨガ		Atsuko	寝たまま姿勢調整ヨガ	初・中級		
12:15	(オンライン同時)			オーガン真弓	(オンライン同時)		12:00~13:00
12:30	パパも参加OK				こばやしともこ	12:15~13:15	メディカルアロマ
12:45	Mami					筋膜リリース	ヨガ
13:00			13:00~14:00			& 巡るヨガ	オーガン真弓
13:15			マタニティヨガ		13:00~14:00	Saori	
13:30	13:15~14:15	13:15~14:15	(オンライン同時)		産後ヨガ		
13:45	産後ヨガ	心身のバランスを	Atsuko		Mami		13:30~14:45
14:00	Rin	整えるヨガ				13:45~14:45	呼吸を深めるための
14:15		まり				マタニティヨガ	ヨガ
14:30						(パパも参加OK)	Aki
14:45			14:30~16:00	14:30~15:45	14:45~15:45	Rin	
15:00			やさしいヨガと	イシュタヨガ初級	マタニティヨガ		
15:15	15:00~16:15		寝ころび瞑想	(オンライン同時)	(パパも参加OK)		
15:30	ポジティブフローヨガ		三枝 純子	佐久本 美由紀		15:15~16:30	
15:45	オーガン真弓					体幹トレーニング	
16:00						ヨガ	
16:15						Rin	
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45					17:30~18:45		
18:00					ベーシックヨガ		
18:15					& 瞑想		
18:30	18:30~19:45	18:30~19:45	18:30~19:30	18:30~19:30	北風百恵		
18:45	柔軟&	筋膜リリース	フローヨガ	ハワイアン			
19:00	身体機能UPヨガ	& 巡るヨガ	(オンライン同時)	リラックスヨガ	19:00~20:00		
19:15		Saori	Yuni	Saori	キャンドルフロー		
19:30	市川 志珠香				ヨガ		
19:45					YuKiRa		
20:00		20:00~21:00	20:00~21:00	19:45~21:00			
20:15		アロマでゆったり	癒しのキャンドル	アクティブフロー			
20:30		自律神経整えヨガ	ヨガ	+瞑想			
20:45		山田 八千代	Yuni	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。