

2025年2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	10:00~11:15 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					11:15~12:30 イシュタヨガ			
11:30					初・中級 (スタジオ同時) こばやしともこ	11:30~12:45 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami		
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								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30				14:30~15:45 イシュタヨガ 初級 (スタジオ同時) 佐久本 美由紀				
14:45								
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。