

8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
7:30							
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00		9:00~10:15 Miro Yoga~ Ayurveda Yoga Mirori				9:00~10:15 Miro Yoga~ Vinyasa Flow Mirori	
9:15							
9:30							
9:45			9:45~10:45 リラックスヨガ (スタジオ同時) Atsuko				
10:00	10:00~11:00 マインドフルネスヨガ (スタジオ同時) Mami			10:00~11:15 イシュタヨガ初級 (スタジオ同時) Ayumi			
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30	11:30~12:30 マタニティヨガ (スタジオ同時) Mami				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	11:00~12:15 イシュタヨガ 中級 (スタジオ同時) 丸山沙樹	
11:45							11:45~12:45 マインドフルネス 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		13:30~14:45 イシュタヨガ 中級 (スタジオ同時) こばやしともこ					
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00			14:30~16:00 イシュタヨガ初級 +寝ころび瞑想 (オンライン同時) 三枝純子				
15:15							
15:30		15:30~16:30 ゆったりヨガ (スタジオ同時) 玲那				15:30~16:30 体幹トレーニング ヨガ(スタジオ同時) Rin	
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 骨盤調整フローヨガ (スタジオ同時) Yuni	18:30~19:30 ポジティブリラックス ヨガ(スタジオ同時) まり			
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							

※休講：●8/11(木) 10:00 イシュタヨガ初級Ayumi ●8/11(木) 18:30 ポジティブリラックスヨガまり

●8/16&8/23(火) 13:30 イシュタヨガ中級 ともこ

●8/23(火) 15:30 ゆったりアロマヨガ 玲那

※代講：●8/12(金) 11:15 イシュタヨガ初・中級 ともこ→沙樹

：●8/20&27(土) 11:00 イシュタヨガ中級 沙樹→まり