

8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
8:30							
8:45							
9:00							9:00~10:00
9:15							ハワイアンフロー
9:30						9:30~10:30	Nao
9:45			9:45~10:45 ハワイアン リラックスヨガ (オンライン同時) Atsuko		9:45~10:45 メディカルアロマ ヨガ オーガン真弓	Morning Flow	
10:00	10:00~11:00 マインドフルネス ヨガ(オンライン同時) Mami	10:00~11:00 ハワイアン リラックスヨガ Mariko		10:00~11:15 イシュタヨガ 初級 (オンライン同時) Ayumi		Nao	
10:15							
10:30							10:30~11:30 代謝アップヨガ オーガン真弓
10:45							
11:00						11:00~12:15 イシュタヨガ 中級 (オンライン同時) 丸山沙樹	
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) こばやしともこ		
11:30	11:30~12:30 マタニティヨガ (オンライン同時) Mami	11:45~12:45 産後ヨガ Nao		11:45~12:45 代謝アップヨガ オーガン真弓			11:45~12:45 マインドフルネス ヨガ(オンライン同時) Mami
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45						12:45~13:45 ハワイアン リラックスヨガ 玲那	
13:00	13:00~14:00 産後ヨガ Rin		13:00~14:00 マタニティヨガ (オンライン同時) Atsuko	13:30~14:30 産後ヨガ Miho	13:00~14:00 産後ヨガ Mami		
13:15		13:30~14:45 イシュタヨガ 中級 (オンライン同時) こばやしともこ					
13:30							
13:45							
14:00			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		14:45~15:45 マタニティヨガ (パパも参加OK) Nao	14:00~15:00 マタニティヨガ (パパも参加OK) Rin	14:30~15:30 メディカルアロマ ヨガ オーガン真弓
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	15:00~16:00 ポジティブフロー ヨガ オーガン真弓	15:30~16:30 ゆったりアロマヨガ (オンライン同時) 玲那					
15:15						15:30~16:30 体幹トレーニング ヨガ(オンライン同時) Rin	
15:30							
15:45							
16:00							
16:15					16:15~17:15 (女性限定) 女性ホルモン整えヨガ 中川さほ		
16:30				16:30~17:30 ゆったりアロマ ヨガ 玲那			
16:45							
17:00		17:00~18:00 エナジーフローヨガ chico (ちこ)					
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	18:30~19:45 イシュタヨガ 初・中級 Ayumi		18:30~19:30 骨盤調整フローヨガ (オンライン同時) Yuni	18:30~19:30 ポジティブリラックス ヨガ(オンライン同時) まり			
18:45					19:00~20:00 Music Flow Nao		
19:00							
19:15							
19:30							
19:45				19:45~20:45 ハリウッドヨガ+ 瞑想 Rin			
20:00	20:00~21:00 はじめてのピラティス 山下愛	20:00~21:00 ゆったりアロマ ヨガ 玲那	20:00~21:00 癒しのキャンドル ヨガ Yuni				
20:15							
20:30							
20:45							

- ※休講：●8/1(月) 15:00 ポジティブフロー 真弓 ●8/1(月) 20:00 はじめてのピラティス 山下愛
 : ●8/4(木) 11:45 代謝アップヨガ 真弓 ●8/11(木) 10:00 イシュタヨガ初級 Ayumi
 : ●8/11(木) 13:30 産後ヨガ Miho (※13:00~マック久美子先生のイシュタヨガスペシャルクラス開催)
 : ●8/11(木) 18:30 ポジティブリラックスヨガ まり
 : ●8/13(土) 9:00 Morning Flow Nao ●8/14(日) 9:00 ハワイアンフローヨガ Nao
 : ●8/15(月) 18:30 イシュタヨガ初・中級 Ayumi ●8/16(火) 13:30 イシュタヨガ中級 ともこ
 : ●8/18(木) 13:30 産後ヨガ Miho ●8/19(金) 13:00 産後ヨガ Mami
 : ●8/23(火) 13:30 イシュタヨガ中級 ともこ ●8/23(火) 15:30&20:00 ゆったりアロマヨガ 玲那
 : ●8/26(金) 13:00 産後ヨガ Mami
- ※代講：●8/6(土) 14:00 マタニティヨガ Rin→Nao ●8/12(金) 11:15 イシュタヨガ初・中級 ともこ→沙樹
 : ●8/12(金) 14:45 マタニティヨガ Nao→Mami ●8/20&27(土) 11:00 イシュタヨガ中級 沙樹→まり
- ※クラス、時間変更：●8/11(木)16:30-17:30 ゆったりアロマヨガ 玲那→15:30-16:30 ハワイアンリラックスヨガ
 ●8/11(木) 19:45-20:45 ハリウッドヨガ+瞑想 Rin→17:00-18:00
 ●8/15(月) 19:45-20:45 はじめてのピラティス 山下愛→18:00-19:00