



イベントやレッスン情報を配信

しています♪ご予約もこちらからどうぞ！

1 (火)	2 (水)	3	4 (金)	5 (土)	6 (日)	
10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO	10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30~12:30 ★★ 美脚美尻ピラティス MARY	
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10	11 (金)	12 (土)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:15 (別途料金) ハンモックヨガ REIRI 18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie 11:00~12:00 ★★ ゆったりピラティス Toshie	10:00~11:00 ★★★ ピラティス MARY 11:30~12:30 ★★ 腰痛改善ピラティス MARY
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17	18 (金)	19 (土)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★★★ ヨガフロー HARU	10:00~11:00 ★★ やさしいフロー HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 19:00~20:00 ★★ やさしいフロー HARU	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO	10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO 11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24	25 (金)	26 (土)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	Rju9周年イベント SUPで湖畔散策&ヨガ 		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照 13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 18:30~19:30 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie 19:45~20:45 ★★★ FRピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 11:00~12:00 ★★★ ヨガフロー HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:15 (別途料金) ハンモックヨガ REIRI 14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31	<p>グループレッスン体験 1000円</p> <p>ヨガが初めての方は、★マーク1~2つの レッスンがおすすめです。お電話・HP・LINEより ご予約承ります 0428-84-0721</p> <p>*スタジオレッスンをオンラインにてLIVE配信しています* ★…運動量目安</p>		
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO 19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI	10:00~11:00 ★★ メディテーションヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI 18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO 19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	<p>一金曜日ー</p> <p>ママヨガ (子連れOK) 10:00~11:00 REIRI</p> <p>マタニティヨガ (マニテ限定) 11:30~12:30 HARU</p>			