

**グループレッスン体験 1000円**

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

\*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

《特別 ハンモックレッスン》

・5日(火)9:30~  
「ハンモックヨガ」  
・13日(水)11:00~  
「リストラティブハンモック」

※参加3500円(フリーパス3000円)



1 (金)		2 (土)		3 (日)	
ママ・マタニティヨガ ※枠外参照		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		10:00~11:00 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO	
13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU		11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO		11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO	
19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie		12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO			
4 (月)		5 (火)		6 (水)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		9:30~10:45 (別途料金) ハンモックヨガ REIRI		9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI	
11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO		11:00~12:00 ★ リラックスヨガ HARU		11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI	
19:00~20:00 ★★★ ヨガフロー HARU				18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO	
				19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	
11 (月)		12 (火)		13 (水)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		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 ★ ゆったり整えヨガYUUKO				11:00~12:15 (別途料金) ハンモックヨガ REIRI	
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI				18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO	
				19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO	
18 (月)		19 (火)		20 (水)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ REIRI		9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI	
11:00~12:00 ★★ ビューティーフローヨガ YUUKO				11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI	
19:00~20:00 ★★ やさしいフロー REIRI				19:00~20:00 ★ 陰ヨガ SEIKO	
25 (月)		26 (火)		27 (水)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		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 ★ ゆったり整えヨガYUUKO				11:00~12:00 ★★★ フローヨガ REIRI	
19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie				19:00~20:00 ★ リラックスヨガ HARU	
28 (月)		29 (金)		30 (土)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO		ママ・マタニティヨガ ※枠外参照		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO	
11:00~12:00 ★ ゆったり整えヨガYUUKO		13:00~14:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU		11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO	
19:00~20:00 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie		18:30~19:30 ★★ やさしいハタヨガ SEIKO		12:30~13:30 ★★ デトックスヨガ MIHO	
		19:45~20:45 ★ 陰ヨガ SEIKO			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>お休み</p> <p>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！</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>10:00~11:00 ★★ ピラティス SEIKO</p> <p>11:30~12:30 ★ 陰ヨガ SEIKO</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ HARU</p> <p>11:00~12:00 ★ リラックスヨガ REIRI</p> </div> </div>					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>9:30~10:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU</p> <p>11:00~12:00 ★★★ ヨガフロー HARU</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>《金曜日》※22日はお休み ママヨガ (子連れOK) 10:00~11:00 REIRI</p> <p>マタニティヨガ (マニ限定) 11:30~12:30 HARU</p> </div> <div style="width: 30%;"></div> </div>					