

★…運動量目安

スタジオレッスンをオンラインでLIVE配信しています

	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 ★★ 姿勢改善ピラティス Toshie	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 11:00~12:00 ★ リラックスヨガ REIRI 12:30~13:45(別途料金) ハンモック REIRI	10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30~12:30 ★★ アクティブピラティス KEI
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10	11 (金)	12 (土)	13 (日)
9:30~10:30 ★★ やさしいフロー REIRI 14:00~15:00 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 19:00~20:00 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO	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 11:00~12:00 ★★ 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 ★★ デトックスヨガ MIHO	10:00~11:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 11:30~12:30 ★★ ヨガフロー HARU
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17	18 (金)	19 (土)	20 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI 19:00~20:00 ★ ゆったり整えヨガ 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 ★★ 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 ★★ トラディショナルヨガ SEIKO 11:00~12:00 ★ 陰ヨガ SEIKO	10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30~12:30 ★★ アクティブピラティス KEI 13:00~14:15(別途料金) ハンモック REIRI
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24	25 (金)	26 (土)	27 (日)
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 14:00~15:00 ★★ やさしいフロー REIRI 19:00~20:00 ★★ ボールピラティス Toshie	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ REIRI	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ HARU 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 ★★ FR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 ★★ やさしいヴィンヤサ MIHO	10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30~12:30 ★★ アクティブピラティス KEI
28 (月)	29 (火)	30 (水)	<div style="border: 2px solid #ff69b4; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>ママヨガ(お子様連れOK) 10:00~11:00 REIRI</p> <p>マタニティヨガ(マタニティ限定) 11:30~12:30 HARU</p> </div>			
9:30~10:30 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO 14:00~15:00 ★ リラックスヨガ REIRI 19:00~20:00 ★★ フローヨガ REIRI	お休み  AMELIE.RJU.YOGA	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ HARU 11:00~12:00 ★★ 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	<div style="border: 2px solid #ff69b4; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>ハンモックヨガ REIRI</p> <p>・5日(土)12:30~ 「楽しくハンモック」</p> <p>・20日(日)13:00~ 「ストレッチハンモック」</p>  </div>			
			<div style="border: 2px solid #ff69b4; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>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。HP・LINE よりご予約ください</p>  </div>			