

スタジオ

月曜日(Mon)

10:00-11:30	ベーシック&リラックス Aki
-------------	--------------------

火曜日(Tue)

9:30-10:45	ベーシック&リラックス 75 Rina
時間変更 11:15-12:15	ママヨガ Rina お子様連れOK (ハイハイ〜3歳まで)

水曜日(Wed)

10:00-11:30	ベーシック Aki
-------------	--------------

木曜日(Thu)

9:30-10:45	New ベーシック&リラックス 75 Aki
時間変更 11:15-12:15	産後ヨガ Aki お子様連れOK (生後3ヶ月からハイハイまで)

金曜日(Fri)

close

New 土曜日(Sat)

9:45-11:00	ベーシック 75 Yuka New
11:20-12:50	ベーシック&リラックス Yuka New
15:00-16:15	リラックス Aki *妊婦さんOK

New 日曜日(Sun)

9:00-10:15	フローヨガ 75 *経験者向け Aki
10:45-12:15	ベーシック&リラックス Aki / Seiko New 隔週で担当
15:00-16:15 最終週お休み	リラックス Aki *妊婦さんOK
16:00-17:15 最終週	最終週 リラックス&瞑想 Aki

オンライン

月曜日(Mon)

7:00-7:20	朝ヨガ Aki
10:00-11:30	ベーシック&リラックス Aki *スタジオレッスンと同時配信

火曜日(Tue)

7:00-7:30	モーニングフロー Aki *太陽礼拝入りませ
New 9:30-10:45	ベーシック&リラックス 75 Rina *スタジオレッスンと同時配信

水曜日(Wed)

7:00-7:20	朝ヨガ Aki
10:00-11:30	ベーシック Aki *スタジオレッスンと同時配信
New 21:30-22:00	疲労回復ヨガ エリコ

木曜日(Thu)

7:00-7:20	朝ヨガ Aki
New 21:30-22:00	疲労回復ヨガ エリコ

金曜日(Fri)

close

New 土曜日(Sat)

9:00-10:30	ベーシック Aki
15:00-16:15	リラックス Aki *妊婦さんOK *スタジオレッスンと同時配信

New 日曜日(Sun)

9:00-10:15	フローヨガ 75 *経験者向け Aki *スタジオレッスンと同時配信
10:45-12:15	ベーシック&リラックス エリコ
15:00-16:15 最終週お休み	リラックス Aki *妊婦さんOK *スタジオレッスンと同時配信
16:00-17:15 最終週	最終週 リラックス&瞑想 Aki *スタジオレッスンと同時配信

※ やむを得ない都合により急遽、休講又はインストラクターが変更になる場合がございますのでご了承くださいませ。

※ 代行・休講情報はホームページをご覧くださいませ。