

5月スタジオ スケジュール

※スケジュールは変更になる場合もございます
(予約システムをご確認ください)

月	火	水	木	金	土	日
		9:45 リラックス ヨガ 関節ケア+	9:45 やさしい ベーシックヨガ アロマほぐし+	9:45 疲れにくい私になる やさしい ベーシックヨガ	8:55 ヨガ 中級	9:45 ベーシック ヨガ 初級
10:30 ベーシックヨガ 初級 ピラティス+	10:00 ベーシックヨガ 初級 筋膜リリース+	11:30 ヨガ 初中級	11:30 ふれあいベビーヨガ & ママヨガ ※5か月~2才	Coming soon	10:40 リラックス ヨガ	11:30 アロマ リラックス ヨガ
12:30 ベビー連れママ 骨盤ビューティヨガ エクササイズ+ ※3か月~3才まで			【隔週】13:30 ベビーマッサージ & はじめての産後ヨガ ※2か月~歩きました		12:20 マタニティヨガ	
【第3週】14:15 マタニティ ヨガ					13:50 基礎から丁寧に ベーシックヨガ	
19:15 ベーシックヨガ 初級 筋膜リリース+	19:30 やさしい ベーシックヨガ ほぐし+	18:30 疲れにくい私になる ベーシックヨガ	19:30 ヨガプラクティス 初中級	19:30 安眠のための リラックスヨガ	【月2回】15:30 キッズ& ママヨガ ※1-4才	【第2週】15:00 親子でわいわい ハッピーヨガ ※3才~6才 【第4週】15:00 小学生 ヨガ 小3~4年
		20:00 アロマ リラックスヨガ				【第2週】16:30 小学生 ヨガ 小1-4年 【第4週】16:30 小学生 ヨガ 小5~

5月オンライン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		9:45 リラックスヨガ 関節ケア+	9:45 やさしい ベーシックヨガ アロマほぐし+	9:45 疲れにくい私になる やさしい ベーシックヨガ		9:45 ベーシックヨガ 初級
10:30 ベーシックヨガ 初級 ピラティス+	10:00 ベーシックヨガ 初級 筋膜リリース+	11:30 ベーシックヨガ 初中級			10:40 リラックス ヨガ	
					13:50 マタニティヨガ ※ゆりかご券OK	
					13:50 基礎から丁寧に ベーシックヨガ	
	19:30 やさしい ベーシックヨガ70 ほぐし+	20:00 リラックス ヨガ70				
【隔週】20:30 お疲れリセット ヨガ40 ※オンライン専用			21:30 ゆるゆるリラックスヨガ & フチヨガ〜ドラ40 ※オンライン専用	【隔週】22:00 安眠のためのヨガ60 ストレッチ&リラックス ※オンライン専用		