

# 1月スタジオスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:45 ベーシックヨガ 初級	9:45 リラックスヨガ 関節ケア+		<b>NEW!!</b> 9:45 疲れにくい私になる やさしい ベーシックヨガ アロマ+	8:55 ベーシックヨガ 中級	9:45 ベーシックヨガ 初級
10:30 むくみ解消ス トレッチ&リラク クスヨガ <small>※妊婦さんにおすすめ</small>			10:30 骨盤ビュー ティー アロマヨガ		10:40 リラックスヨガ	
	11:30 ストレッチ& リラックスヨガ	11:30 ベーシックヨガ 初中級		11:30 キッズ&ママヨガ ※1才半~3才	12:20 マタニティ ヨガ	【第1週】 11:30 キッズ& ママヨガ ※1才半~6才
14:00 ベビー&ママ 骨盤ビューティー ※3か月~歩くまで		<b>NEW!!</b> 【第2・4週】14:00 ベビー&ママ 骨盤ビューティー ※6か月~1才半	13:30 ベビー&ママ 骨盤ビューティー ※2か月~歩くまで	13:30 ベビー&ママ 骨盤ビューティー ※4か月~1才半まで	【123週】 13:50 ベーシックヨガ ピラティス+	【第1週】 13:50 骨盤ビュー ティー アロマヨガ
					【第4週】 13:50 骨盤ビュー ティー アロマヨガ	
19:00 運動不足解消 ボディメイク ヨガ		18:30 疲れにくい 私になる ベーシックヨガ	18:30 ストレッチ& リラックスヨガ		【123週】 15:30 ベーシックヨガ 初中級	【第2週】 15:00 親子でわいわい ハッピーヨガ ※3才~6才
	20:00 アロマ リラックスヨガ		20:00 ベーシックヨガ 初中級	【隔週】 20:30 ゆるゆる呼吸法 &リラックス	【第4週】 15:30 キッズ& ママヨガ ※1才半~6才	【第3週】 15:00 筋膜リリース セミナー ※特別クラス+300円
						【第4週】 15:00 English GYM 少人数特別クラス Fun Fun English ※3才~6才
						【第2週】 16:15 小学生 キッズヨガ ※小学1~4年
						【第3週】 17:00 小中学生 キッズヨガ ※小4~中学生

# 1月オンラインスケジュール

## オンラインクラス受け放題プラン 1か月6900円

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30 むくみ解消 ストレッチ& リラックスヨガ	<b>NEW!!</b> 10:00 骨盤ビューティー ヨガ ※産後ママ向け ※オンライン専用	9:45 リラックスヨガ 関節ケア+	10:30 骨盤ビューティー ヨガ	<b>NEW!!</b> 9:45 疲れにくい私になる やさしいベーシック	<b>NEW!!</b> 8:55 ベーシックヨガ 中級	9:00 スッキリ朝ヨガ30 ※オンライン専用
	<b>NEW!!</b> 11:30 ストレッチ& リラックスヨガ	11:30 ベーシックヨガ 初中級			<b>NEW!!</b> 10:45 リラックスヨガ	
					<b>NEW!!</b> 13:50 マタニティヨガ ※ゆりかご券OKになりました!!	9:45 ベーシックヨガ 初級
					【123週】13:50 ベーシックヨガ ピラティス+	
					【第4週】13:50 骨盤 ビューティー アロマヨガ	
<b>NEW!!</b> 20:30 疲れをリセット スローフローヨガ40 ※オンライン専用	20:00 アロマ リラックスヨガ	<b>NEW!!</b> 18:30 疲れにくい私になる ベーシックヨガ <b>NEW!!</b> 20:30 運動不足にスローに効く ベーシックヨガ45 ※オンライン専用	20:30 ストレッチ& リラックスヨガ ※オンライン専用	【隔週】20:30 ストレッチ& リラックスヨガ 【隔週】21:05 呼吸法&ゆるゆる リラクゼーション 【隔週】22:00 安眠のためのストレッチ &リラックスヨガ ※オンライン専用		【第1週】16:00 英語のキッズヨガ ※別料金 ※オンライン専用 ※受け放題対象外

- ・パソコンかタブレットやスマホとヨガマットをご準備ください。システムはzoomを利用します。
- ・予約システムからご予約頂くと、初回の設定方法のメールのご案内がいきます。
- ・パソコンの操作が苦手な方は初期設定のサポートも承っておりますのでご相談ください。
- ・オンラインのみのご受講でお得な受け放題プランがございますが、スタジオレッスンとオンラインレッスンを併用することも出来ます。