

2025春～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
					8:50 ヨガ 中級 (80)	9:45 ベーシック ヨガ初級 (75)
10:30 ベーシックヨガ 初級 ピラティス+ (75)	9:45 ベーシックヨガ 初級 筋腫リリース+ (75)	9:45 リラックス ヨガ 関節ケア+ (75)	9:45 やさしい ベーシックヨガ アロマほぐし+ (75)	9:45 基礎から丁寧に ベーシックヨガ (75)	10:40 リラックス ヨガ (75)	11:30 アロマ リラックスヨガ (75)
4月から 【第1.3週】 12:30 マタニティ ヨガ (60)	6月から 11:30 アロマ リラックスヨガ (75)	11:30 ヨガ 初中級 (75)	11:30 ふれあいベビーヨガ & ママヨガ (60) ※4か月～2才		12:20 マタニティヨガ (60)	11:30 アロマ リラックスヨガ (75)
【第2.4週】14:15 ベビー連れママ 骨盤ビューティヨガ エクササイズ+ (60) ※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 (75) ※2か月～歩くまで		13:50 基礎から丁寧に ベーシックヨガ (70)	
		18:30 疲れにくい私になる ベーシックヨガ (70)			【月2回】15:30 キッズ& ママヨガ (70) ※1-4才	【第2週】15:00 親子でわいわい ハッピーヨガ (60) ※3-6才
	19:30 基礎から丁寧に ベーシックヨガ (70)	20:00 アロマ リラックスヨガ (70)	19:30 ヨガプラクティス 初中級 (70)	4月から 【第1.3週】 19:30 キャンドル リラックス ヨガ (70)		【第2週】16:30 小学生 ヨガ(60) 小1-4年
				【第2.4週】 19:30 リストラ ティブ (心身回復) ヨガ ヨガ (90)		【第4週】15:00 小学生 ヨガ(60) 小1-4年
						【第2週】16:30 小学生 ヨガ(60) 小1-4年
						【第4週】16:30 小学生 ヨガ(60) 小5～

2025年春～オンライン スケジュール

※オンライン受け放題プランあり
※回数券でもご参加いただけます

月	火	水	木	金	土	日
	9:45 ベーシックヨガ 初級	9:45 リラックス ヨガ	9:45 やさしい ベーシックヨガ	9:45 基礎から丁寧に ベーシック ヨガ (75)		9:45 ベーシック ヨガ 初級 (75)
10:30 ベーシックヨガ 初級 ピラティス+ (75)	筋腫リリース+ (75)	関節ケア+ (75)	アロマほぐし+ (75)		10:40 リラックス ヨガ (75)	
【隔週】12:30 マタニティヨガ (60) ※ゆりかご券OK ※受け放題対象外クラス		11:30 ヨガ 初中級 (75)	...		13:50 マタニティヨガ (60) ※ゆりかご券OK ※受け放題対象外クラス	
	19:30 基礎から丁寧に ベーシックヨガ (70)	20:00 リラックス ヨガ(70)			13:50 基礎から丁寧に ベーシックヨガ (70)	
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 & プチヨガニードラ(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		