



2019年
1~3月

マタニティさん
おススメクラス

マタニティさん
OKクラス

会員になると参加可能クラスがたくさん♪
産後の骨盤調整も、お子様との楽しいヨガも♪



マタニティ

ベビー

キッズ
1~3才

キッズ
3~6才

大人ヨガ

大人特別
クラス

キッズ
小学生

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

第1週 第2週 第3週 第4週

<p>9:45 やさしいベーシック</p> <p>11:30 運動センスを高めるアスレチック体操&ママヨガ 1才3か月~3才 ランチタイム解放キッズ&ベビー</p> <p>13:45 ベビー&ママヨガ骨盤調整 ゆったりヨガ 3か月~歩くまで</p> <p>15:15 マタニティ ゆりかご券対応</p> <p>19:00 ビューティー フローヨガ</p>	<p>抱っこまたは手つなぎが数分間出来る場合</p> <p>10:30 骨盤調整 キレイになる産後ヨガ エクササイズ+ 3か月~歩くまで</p> <p>13:30 むくみ解消 ストレッチヨガ アロマ+</p> <p>19:30 アロマ リラックス</p>	<p>9:45 リラックス 膝腰ケア+</p> <p>11:30 ベーシック 初中級</p> <p>13:30 妊娠前のヨガ経験者向け ※要事前相談</p> <p>18:30 NEW ベーシック 初級</p> <p>20:00 骨盤 ビューティー アロマ</p>	<p>アロマ 使用経験者</p> <p>※女性限定</p> <p>10:30 骨盤 ビューティー アロマ</p> <p>アロマ 使用経験者のみ</p> <p>13:30 ベビーマッサージ はじめての ゆったり産後ヨガ 骨盤調整+ 2か月~歩くまで おねんね&おすわり期</p> <p>18:30 リラックスヨガ ビューティー エクササイズ+</p> <p>20:00 ベーシック 初級</p>	<p>9:45 アロマ リラックス</p> <p>11:30 キッズ&ママヨガ 骨盤ビューティー アロマヨガ 1才半~3才</p> <p>アロマ 使用経験者のみ</p> <p>14:00 骨盤調整 ビューティー アロマヨガ 6か月~1才6か月</p> <p>19:30 安眠のための リストラティブ ヨガ</p>	<p>8:55 ベーシック 中級</p> <p>10:30 リラックス</p> <p>12:10 マタニティ ゆりかご券対応</p> <p>13:50 ベーシック 初級アロマ+</p> <p>15:30 キッズ&ママヨガ 1~4才</p> <p>16:15 英語のキッズ ヨガ 小学生 子どものみ</p>	<p>9:45 ベーシック 初級</p> <p>抱っこまたは手つなぎが数分間出来る場合</p> <p>11:30 キッズ&ママヨガ 1~4才</p> <p>13:15 骨盤 ビューティー アロマ ※女性限定</p> <p>15:00 英語の親子 ヨガ 3~6才</p> <p>16:30 キッズジム & ひこうき ヨガ 小学生 子どものみ</p>	<p>9:45 ベーシック 初級</p> <p>抱っこまたは手つなぎが数分間出来る場合</p> <p>11:30 English GYM 2・3才</p> <p>13:00 English GYM 3~6才</p> <p>15:00 筋膜炎 リリース 膝痛・腰痛 改善 3~10才</p> <p>16:30 キッズジム & ひこうき ヨガ 小学生 子どものみ</p>
---	---	---	--	--	--	---	---

※要事前相談クラス
★Beyondがはじめての方 マタニティヨガに参加して入会後にマタニティヨガ講師に相談してください。
★会員さんと妊娠した方 参加したことがある講師のクラスには参加OKです。それ以外の場合はメールか電話でお問い合わせください。

※ Beyondが初めての方、子連れの方は安定期（15週以降）になってから、マタニティヨガ（またはお子さんがいらっしゃれば子連れクラス）に体験レッスンにいらしてください。
※ 安定期前は、妊娠前からのBeyond会員さん（ヨガを日常的に行っていた方）でお医者さんの許可とご家族の同意がある方のみ、大人ヨガクラスまたはマタニティヨガクラスで受け入れます。
※ 子連れのクラスは、上のお子さんと親子で楽しむクラスです。妊婦さん向きでないものはアシスタントスタッフがなるべく補助しますが、すべてのサポートは致しかねますのでご了承ください。