

1月スタジオ

妊婦さんにおすすめ！
初心者も歓迎

アロマ芳香浴経験者参加可
上のお子さんと一緒に参加可

妊娠前からヨガをしていた経験者のみ参加可
※ご記入頂くものがあるので初回は15分前にお越しください

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&リラククスヨガ ※妊婦さんにおすすめ	9:45 ベーシックヨガ 初級	9:45 リラックスヨガ 関節ケア+	10:30 骨盤ビューティー アロマヨガ	NEW!! 9:45 疲れにくい私になる 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
	11:30 ストレッチ&リラククスヨガ	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	10:40 リラックスヨガ	【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		NEW!! 【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
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 &リラククス	【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
						【第4週】 15:00 English GYM 少人数特別クラス Fun Fun English ※3才~6才

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	10:00 骨盤ビューティー ヨガ ※産後ママ向け	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		10:45 リラックスヨガ	9:00 スッキリ朝ヨガ30 ※オンライン専用
	※オンライン専用	11:30 ベーシックヨガ 初中級			NEW!! 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+	
20:30 お疲れリセット ヨガ	20:00 アロマ リラックスヨガ	NEW!! 20:00 運動不足にスロー に効く ベーシックヨガ45	20:30 ストレッチ& リラックスヨガ	【隔週】20:30 ストレッチ& リラックスヨガ	【第4週】13:50 骨盤 ビューティー アロマヨガ	
21:05 ストレッチ& リラックスヨガ			※オンライン専用	【隔週】21:05 呼吸法&ゆるゆる リラクゼーション		【第1週】16:00 英語のキッズヨガ ※別料金
※オンライン専用		※オンライン専用		【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
				※オンライン専用	オンラインクラスは、妊婦さんは前日18時までにご予約ください。 講師が妊婦さん対応の内容にアレンジするためご協力をお願いします。 初めての講師には妊娠している旨を必ず、お伝えください。	

・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。