



# 11月スケジュール

 オンライン同時開催

  産前・産後の方 OK

 男性 OK(会員紹介のみ)

 今月 New クラス

|           | 月                                    | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   | 日   |  |
|-----------|--------------------------------------|--|--|---|--|---|---|--|
| 9時        |                                      |  |  |   |  | 9:30~(70分) lev1<br>ストレッチヨガ<br>Mari  |   |  |
| 10時       | ピラティス<br>プライベート<br><br>スタジオ<br>レンタル枠 | 10:00~(75分) ALL<br>クラシカル・ヨガ<br>Naoko          | 10:00~(70分) lev1.5<br>ヨガボディ(肩の可動域)<br>ひいろ  | 10:00~(70分) ALL<br>アロマヨガ<br>Tomomi  | 10:00~(70分) lev1<br>優しいヨガ<br>Eri   |   | 10:00~(70分) ALL<br>ヨガホール Masako<br>オンライン 1.15.29日  |  |
| 11<br>12時 |                                      |  | 11:30~(60分) ひいろ・Eri<br>産後ヨガ 4、18日 <br>産後ピラティス 11.25日<br>対象下記※をご覧ください。 |   | 11:45 オンライン<br>30分リフレッシュ                       | 11:00~(70分) ALL<br>陰ヨガ<br>Eri   | 11:30~(70分) lev1.5<br>ハタヨガ<br>Masako  |  |
| 13時       |                                      |  | 13:30~(70分) lev1<br>優しいヨガ<br>Eri                                      |   | 13:00~(60分) lev1<br>初めてピラティス<br>Eri  | 13:00~(オンライン)<br>30分リフレッシュ            | 13:00~(70分) ALL<br>姿勢改善ヨガ<br>Mari   |  |
| 15時       |                                      | 15:00~(70分) lev1.5<br>ベーシック <br>Eri           |  |   |  |  15:00~(60分) lev1~<br>健康美ピラティス<br>ジビ  |   |  |
| 18時       |                                      |  | 18:45~(70分) lev1.5<br>ベーシック<br>yayoi   | 18:30~(70分) ALL<br>ヨガボディ <br>(肩の可動域) ひいろ |  |   | 21(土)、22(日)は陰ヨガ養成講座開催のため全てのクラスは休講となります。   |  |
| 19時       |                                      | 19:00~(70分) ALL<br>リラックスヨガ <br>Masako 3日祝休講 |  |   |  | 19:00~(70分) ALL<br>クラシカル・ヨガ <br>Yayoi  |   | リフォーマーピラティスプライベート<br>土曜 16:15~、17:00~各30分 担当ジビ<br>日曜 18:30~リピーター限定 |
| 20時       |                                      |  | 20:15~(70分) ALL<br>きれいになるヨガ<br>Miwako  | 20:00~(70分) lev1<br>ヨガボディ<br>(筋膜リリース) ひいろ   | 20:30~(70分) ALL<br>オンライン 陰ヨガ  <br>13,27日開催 |   |   |  |

※ 水曜 産後クラスの対象：産後ヨガ(2カ月~1歳半まで)担当ひいろ / 産後ピラティス(はいはい~1歳半まで)担当 Eri 4組限定

オンラインクラスのご案内 【オンラインチケット】各マンスリーの方は参加費無料 4回券2000円(2ヶ月有効) 1ヶ月受け放題 4000円 (非会員4500円)  
 ■通常クラスと同時開催 火曜 15:00「ベーシック」、19:00「リラックスヨガ」、水曜 13:30「優しいヨガ」土曜 15:00「ダイエットピラティス」日曜隔週 10:00「ヨガホール」  
 ◆オンライン専用 金曜 11:45~「30分リフレッシュ」、20:30~隔週「陰ヨガ」、土曜 13:00~「30分リフレッシュ」