

# 10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	月曜定休					9:30~(70分) lev1 ストレッチヨガ Mari		
10時	14:00~ 乳がん患者 さんの為の ヨガ	10:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Naoko 	10:00~(70分) lev1.5  ヨガボディ(肩の可動域) ひいろ	10:00~(70分) ALL アロマヨガ Tomomi	10:00~(70分) lev1 優しいヨガ Eri		10:00~(70分) ALL ヨガホイール Masako オンライン4、18日 	
11 12時			11:30~(60分) ひいろ 産後ヨガ(2ヶ月~ハイハイ) 7日、21日開催(4組) 		11:45 オンライン 30分リフレッシュ  	11:00~(70分) ALL 陰ヨガ Eri	11:30~(70分) lev1.5 ハタヨガ Masako	
13時			13:30~(70分) lev1 優しいヨガ Eri 		13:00~(60分) lev1 初めてピラティス Eri	13:00 オンライン 30分リフレッシュ  	13:00~(70分) ALL 姿勢改善ヨガ Mari	
15時			15:00~(70分) lev1.5 ベーシック  Eri				15:00~(60分) lev1~ ピラティス ジビ	
18時		別途問合せ		18:45~(70分) lev1.5 ベーシック yayoi	18:30~(70分) ALL  ヨガボディ (肩の可動域) ひいろ		<p>プライベートピラティスレッスン 土曜 16:15~、17:00~ 各30分 料金: ¥3900(¥4290 税込) リフォーマーというマシンを使ったプライベートレッスンです。ピラティスが初めての方、シニアの方にもお勧めです。</p> <p>ヨガのプライベートも受付けています。 講師・日程はご相談 <a href="mailto:info@yoga-rcu.com">info@yoga-rcu.com</a> まで</p>	
19時			19:00~(70分) ALL リラックスヨガ Masako 		↓1日ベーシック代行 Eri	19:00~(70分) ALL クラシカル・ヨガ  Yayoi		
20時				20:15~(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako	20:00~(70分) lev1 ヨガボディ(筋膜リリース) ひいろ	20:30~(70分) ALL オンライン 陰ヨガ   2,16,30日開催		

## オンラインクラスのご案内

■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」、日曜隔週 10:00~「ヨガホイール」、

◆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」

【オンラインチケット】 **各マンスリーの方は参加無料** 4回券 2000円 (2ヶ月有効) 1ヶ月受け放題 4000円 (非会員 4500円)