


# 12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	プライベート スタジオ レンタル枠					9:30~(70分) lev1 ストレッチヨガ Mari	12/6 10:00~(70分) 年末特別クラス ヴィンヤサフロー 	
10時		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			
11時			11:30~(60分) ひいろ i 産後ヨガ 2、16日  産後エクササイズ 9.23日 対象下記※をご覧ください。		11:45 オンライン 30分リフレッシュ  	11:00~(70分) ALL 陰ヨガ Eri	13日より 8:30~12:30 ヨガ養成講座開催	
12時								
13時		 13:30~(60分) Eri 産後ヨガ 8日、22日 (2ヶ月~はいはい)	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~(60分) 足を整えるヨガ Eri  	13:00~(70分) ALL 姿勢改善ヨガ  Mari	
14時		14:00(80分) 乳がん患者様 向けヨガ (外部講師)	15:00~(70分) lev1.5 ベーシック 				15:00~(60分) lev1~ 健康美ピラティス ジヒ 	15:00~(70分) lev1.5 ベーシック Eri  
15時				18:45~(70分) lev1.5 ベーシック yayoi <b>30日休</b>	18:30~(70分) ALL ヨガボディ  (肩の可動域) ひいろ		ピラティスプライベート 16:15~、17:00~ 各30分 担当ジヒ	16:30~(70分) ALL 陰ヨガ  Eri 
16時								
18時	19:00~(70分) ALL リラックスヨガ  Masako					19:00~(70分) ALL クラシカル・ヨガ  Yayoi		
19時			20:15~(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako <b>30日休</b>	20:00~(70分) lev1 ヨガボディ (筋膜リリース) ひいろ		年末年始休暇 12/31~1/4 (5日間)		
20時								

※ 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「健康美ピラティス」、日曜16:30「陰ヨガ」  
 ◆オンライン専用 金曜11:45~「30分リフレッシュ」