

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					9:30~(70分) lev1 ストレッチヨガ Mari	
10時	スタジオ レンタル枠	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)レベル1.5 骨盤矯正ヒップUP  Masako 
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	11:30~(70分) ALL 自律神経を整えるハタヨガ  Masako 
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  	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 Eri 				15:00~(60分) lev1~ 健康美ピラティス ジヒ 	
15時			18:45~(70分) lev1.5 ベーシック yayoi 30日休	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 30日休	20:00~(70分) lev1 ヨガボディ (筋膜リリース) ひいろ			
20時						年末年始休暇 12/31~1/4 (5日間)	

※ **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」