

# 5月 オンラインスケジュール【5/5～31日】

オンライン参加申込：[info.yogarcu@gmail.com](mailto:info.yogarcu@gmail.com)

	火	水	木	金	土	日
10時						10:30～(60分) <b>lev 2</b> モーニングフロー masako <b>31日イベント開催</b>
11時		11:00～(60分) <b>lev2</b> ヨガボディ ひいろ	11:00～(60分) <b>lev 1</b> 優しいヨガ Eri		11:00～(60分) <b>lev 1.5</b> ベーシックヨガ Eri	
12時 13時			12:30～(30分) <b>lev 1</b> ピラティス(呼吸と基礎) Eri		13:00～(30分) <b>lev 1.5</b> ピラティス(お尻) Eri <b>23日「30分リフレッシュヨガ」</b>	12:00～(60分) <b>lev 1.5</b> 肩こり解消ヨガ masako
14時	14:30～ <b>lev 1</b> 30分リフレッシュヨガ Eri			14:30～ <b>lev 1</b> 30分リフレッシュヨガ Eri	14:00～(60分) <b>ALL</b> 陰ヨガ Eri <b>23日イベント開催</b>	
15時	15:30～ <b>lev 1</b> 30分リフレッシュヨガ Eri			15:30～ <b>lev 1</b> 30分リフレッシュヨガ Eri		
18時 19時	18:30～(60分) <b>lev 1.5</b> ストレッチヨガ masako	19:00～(60分) <b>lev 1</b> 姿勢改善ヨガ Mari	18:30～(60分) <b>ALL</b> 筋膜リリースヨガ ひいろ	19:00～(60分) <b>lev 1</b> 姿勢改善ヨガ Mari		
20時	20:30～(60分) <b>ALL</b> 陰ヨガ Eri <b>12日から</b>					

イベントクラス  
 5/23(土) 14:00～(60分) レベル 1.5  
 美 Body ピラティス 担当ジヒ  
 5/31(日) 10:30～(60分)  
 ヨガホイール 担当 masako

## ZOOM オンラインクラスについて

【期間：5/5～31日】

予約 1 時間前までに WEB 予約

ZOOM 無料アプリを使用したオンラインクラスです。スマホ、タブレット、パソコンからどこからでも参加できます。家事の合間に、在宅勤務のリフレッシュに、ご家族で運動不足解消など、ぜひご活用ください。

ご予約の方は開始 30-15 分前に予約のメールアドレスにミーティング ID とパスワードを送りますので端末に入力し参加してください。

料金：(受け放題)：リチュ会員：4500 円 (一般の方 5000 円)

