

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

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

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)

