

# 8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)

	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	31日 13:00 - がん患者さん とご家族の為 の座談会 14:00~15:30 乳がん患者さん の為のヨガ 18時 別途問合せ 19時 20時	10:00~(75分) ALL クラシカル・ヨガ Naoko 	10:00~(70分) lev1.5 ハタヨガ 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) lev2~ フリースタイル with ホイール Masako 	
11 12時			11:30~(60分) ひいろ 産後ヨガ(2ヶ月~ハイハイ) 12日、26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 肩こり解消ヨガ Masako オンライン9、23日 	
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	講師向け講座 15:00- 別途問合せ			15:00~(60分) lev1~ ピラティス ジビ  オンライン 29日	
18時				18:45~(70分) lev1.5 ベーシック yayoi	18:30~(70分) ALL  ヨガボディ① (肩の可動域) ひいろ			
19時			19:00~(70分) lev1.5~ フロー&リラックス  Masako			19:00~(70分) ALL ベーシック  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② (筋膜リリース) ひいろ	20:30~(70分) ALL オンライン 陰ヨガ 7日、21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~「フロー&リラックス」、日曜1隔週1111:30~「肩こり解消ヨガ」、29(土)15:00~「ピラティス」

◆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】 各マンスリーの方参加無料 4回券 2000円 (2ヶ月有効11) 1ヶ月受け放題 4000円 非会員 4500円