


9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	月曜定休					9:30~(70分) lev1 ストレッチヨガ Mari		
10時	14:00~ 乳がん患者 さんの為の ヨガ	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) ALL  ヨガホイール Masako オンライン 6、20日 	
11時		WS 22(火祝)10:00 - 初めてのシバナンダヨガ 	11:30~(60分) ひいろ 産後ヨガ(2ヶ月~ハイハイ) 9日、23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) lev1.5  ハタヨガ masako	
12時								
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 6日休講
15時			15:00~(70分) lev1.5 ベーシック 	講師向け講座 15:00-17:00 2日.16日.30日 別途問合せ			15:00~(60分) lev1~ ピラティス ジヒ	WS 6日 15:00~17:00 ハナイロ染め WS 詳細はホームページ
18時		別途問合せ		18:45~(70分) lev1.5 ベーシック yayoi	18:30~(70分) ALL ヨガボディ① 			
19時			19:00~(70分) ALL  リラックスヨガ Masako 22(火祝)休講 			19:00~(70分) ALL ベーシック 		
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 4日、18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~「リラックスヨガ」、日曜隔週 10:00~「ヨガホイール」、22(火祝)10:00~「初めてのシバナンダヨガ」

◆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) 1ヶ月受け放題 4000円 (非会員 4500円)