


11月スケジュール































 オンライン同時開催

 男性 OK(会員紹介のみ)

 シニアにもお勧め

★はクラスレベル

ご予約・キャンセルはレッスン開始の1時間前で締め切らせていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日	
9 10	プライベート 枠	10:00-(75分)★1.5 クラシカルヨガ Naoko  	10:00-(70分)★1.5 ヨガボディ ひいろ 3日代行	10:00-(70分)★★ アロマヨガ Tomomi 	10:00-(70分)★  優しいヨガ Eri	9:30-(70分)★1.5 ストレッチヨガ Mari	10:00-(70分)★1.5 美コア with ホイール Masako 	
11			11:30-(60分) 産後ヨガ ひいろ 3カ月-1歳半まで 3日休講			11:00-(70分)★1.5 ヨガボディ   ひいろ	11:30-(70分)★★ 流れにのるヨガ Masako  	
13		14:00~ 乳がん患者様 向けクラス (外部講師)		13:30-(70分) ALL  陰ヨガ Eri  		13:00-(60分)★ 初めてピラティス Eri  	13:00-(60分)★  足を整えるヨガ   Eri	13:00-(70分)★★ 姿勢改善ヨガ Mari
15		15:00-(70分)★~★★ ベーシックヨガ Eri  					15:00-(70分)★1.5 ピラティス&ストレッチ Eri 	
16								16:30-(70分) ALL  陰ヨガ Eri 14, 28日  Emi 7, 21日
18 19		19:00-(70分) ALL  リラックスヨガ Masako 23日休講 	18:45-(70分)★~★★ ベーシックヨガ Yayoi 3日休講 	18:30-(70分)★1.5 ヨガボディ ひいろ 4日代行 	18:45-(75分)★1.5 クラシカルヨガ Yayoi 			
20			20:15-(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 3日休講	20:00-(70分) ALL 筋膜リリースヨガ ひいろ 4日代行 	20:15-(70分) ALL DeepRelax【陰ヨガ】 Eri  			

●「朝の瞑想」について 9月からしばらくの間お休みとさせていただきます。

● ZOOM オンラインレッスン：スタジオと同時開催です。マンスリーコースの方は受け放題、その他1レッスン1000円・1ヶ月受け放題リポート4000円

●ピラティスプライベートレッスン (内容・ご予約方法はホームページをご覧ください)

土曜担当ジヒ (60分限定) 15:00~、16:15~。その他：【30分/60分】火・水曜 8:30-13:00・16:30-19:00間／金曜 14:30-19:00間／日曜 8:30-16:00間 担当 Eri