


# 2月スタジオ スケジュール

 オンライン同時開催

 男性 OK(会員紹介のみ)

 今月 New クラス

	月	火	水	木	金	土	日
9時						9:30~(70分) lev1 ストレッチヨガ Mari	
10時		10:00~(75分) ALL  クラシカル・ヨガ Naoko 	10:00~(70分) lev1.5 ヨガボディ(肩の可動域) 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 骨盤矯正ヒップUP masako 
11時 12時	プライベート スタジオ レンタル枠		11:30~(60分) ひいろ 産後ヨガ 3、17日  産後エクササイズ 10.24日 対象※をご覧ください。		11:45~ <b>オンライン専用</b> 30分リフレッシュ Eri	11:00~(70分) ALL 陰ヨガ Eri 	11:30~(70分) lev1.5 ハタヨガ masako 
13時 14時	14:00(80分)	14:00~ <b>オンライン専用</b> 30分リフレッシュ Eri	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~(60分) ALL 足を整えるヨガ Eri 	13:00~(70分) ALL 姿勢改善ヨガ Mari
15時	乳がん患者様 向けヨガ (外部講師)	15:00~(70分) lev1.5 ベーシック Eri 	15:00~ <b>オンライン専用</b> 30分リフレッシュ Eri			15:00~(60分) lev1.5 健 健康美ピラティス Eri (代ジヒ)	
16時 18時			18:45~(70分) lev1.5 ベーシック yayoi 	18:30~(70分) ALL ヨガボディ (肩の可動域) ひいろ 		ピラティス プライベート 15:00-、16:00- 各60分 担当ジヒ	16:30~(70分) ALL 陰ヨガ Eri 
19時		19:00~(70分) ALL リラックスヨガ Masako 			19:00~(70分) ALL クラシカル・ヨガ 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(筋膜リリース) ひいろ 	20:30 <b>オンライン専用</b> 30分おやすみヨガ Eri		

※ 水曜 産後クラスの対象：産後ヨガ(2カ月~1歳半まで) / 産後エクササイズ(はいはい~1歳半まで) 4組限定