

# 4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)

 今月 New クラス

★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	
7		7:50-(30分)  朝の瞑想 ※内容は下欄ご覧ください	7:50-(30分) 朝の瞑想		7:50-(30分) 朝の瞑想		7:50-(30分) 朝の瞑想	
9	プライベート 枠  14:00~ 乳がん患者様 向けクラス (外部講師)	10:00-(70分)★ クラシカルヨガ Naoko	10:00-(70分) ★1.5 ヨガボディ ひいろ	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	
10			11:30-(60分) 産後ヨガ 3カ月-1歳半まで ひいろ			11:00-(70分) ALL 陰ヨガ Eri	11:30-(70分) ★★ 流れにのるヨガ Masako	
11				13:30-(70分) ★ 優しいヨガ Eri		13:00-(60分) ★ 初めてピラティス Eri	13:00-(60分) ★1.5 足を整えるヨガ Eri	13:00-(70分) ★★ 姿勢改善ヨガ Mari
13			15:00-(70分) ★★ ベーシックヨガ Eri				15:00-(60分) ★★ 若返りピラティス Eri(代ジヒ)	
14								16:30-(70分) ALL 陰ヨガ Eri 4、18日・Emi 11、25日
15								
16								
18			19:00-(70分) ALL リラックスヨガ Masako	18:45-(70分) ★★ ベーシックヨガ yayoi	18:30-(70分) ★1.5 ヨガボディ ひいろ 29日休講	19:00-(75分)★1.5 クラシカルヨガ yayoi		
19			20:15-(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako	20:00-(70分) ALL 筋膜リリースヨガ ひいろ 29日休講				
20								

## ●※「朝の瞑想」について

ヨガ(7分)→呼吸法(3分)→瞑想(20分)計30分の瞑想の為のクラスです。座法、瞑想法についてガイドします。締め付けない服装でご参加ください。

## ●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～。

## ●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 9:00-13:00・16:30-18:00間／金曜 14:30-18:00間／日曜 9:00-16:00間 担当 Eri