

5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 Eri		7:50-(30分) 朝の瞑想 Eri		7:50-(30分) 朝の瞑想 Eri	
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)★1.5 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	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-(70分) ★★ 足を整えるヨガ	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 2、16、30日/ Emi 9、23日
15								
16								
18		19:00-(70分) ALL リラックスヨガ Masako 4日休講	18:45-(70分) ★★ ベーシックヨガ Yayoi 5日休講	18:30-(70分) ★1.5 ヨガボディ ひいろ	19:00-(75分)★1.5 クラシカルヨガ yayoi	5/22(土)13:00 以降のクラスは養成 講座開催の為、休講となります。		
19			20:15-(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 5日休講	20:00-(70分) ALL 筋膜リリースヨガ ひいろ				
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。参加費:1チケット。マンスリー4の方は+1000円でもOK。

●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