

7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	
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-(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 	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			11:00-(70分)★1.5 ヨガボディ ひいろ 3日代行  	11:30-(70分)★★ 流れにのるヨガ Masako  	
13			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 (転倒・骨粗鬆症予防)   	13:00-(70分)★★ 姿勢改善ヨガ Mari
15			15:00-(70分)★~★★ ベーシックヨガ Eri  		22日(祝)海の日開催 15:00~陰陽ヨガ(75分)   		15:00-(60分)★★ 若返りピラティス Eri/ジヒ	
16								16:30-(70分) ALL  陰ヨガ Eri 11.25日 Emi 4.18日  
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 22(祝)休講	18:45-(75分)★1.5 クラシカルヨガ Yayoi 23(祝)休講		
20				20:15-(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako 21日休講	20:00-(70分) ALL 筋膜リリースヨガ ひいろ 22(祝)休講  	20:15-(70分) ALL DeepRelax【陰ヨガ】 Eri 23(祝)休講   		

●※「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1回1000円でもOK。

● 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~。

●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