


8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 26日代行	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 14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 Eri 28日休講	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 28日休講	
16							16:30-(70分) ALL 陰ヨガ Eri 8.22日 Emi 1.15.29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	18:45-(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	20:15-(70分) ALL DeepRelax【陰ヨガ】 Eri			

●※「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)

土曜担当ジビ(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