

# 10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	
9 10	プライベート 枠	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 <b>3, 17 日休講</b>	
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 <b>2日代行 Eri</b> ベーシックヨガ	11:30-(70分)★★ 流れにのるヨガ Masako  <b>3, 17 日休講</b>	
13		14:00~ 乳がん患者様 向けクラス (外部講師)		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 <b>23 日休講</b>	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 <b>23 日休講</b>	
16								16:30-(70分) ALL  陰ヨガ Eri 3, 17, 31 日  Emi 10, 24 日 
18 19		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 			
20			20:15-(70分) ALL きれいになるヨガ Miwako <b>6 日休講</b>	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 9月からしばらくの間お休みとさせていただきます。

● 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・1ヶ月受け放題リポート4000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