

# 1 Schedule

火	水	木	金	土	日
10:00-(60分) <b>ALL</b> 姿勢改善ヨガ Eri	10:00-(70分) <b>★2</b> ハタヨガ ひいろ	10:00-(70分) <b>ALL</b> マインドフル ネス (+ニドラ) Nahoko	10:00-(70分) <b>ALL</b> 経絡ヨガ 📺 +ストレッチ Emi ❤️	9:30-(70分) <b>ALL</b> ほぐすヨガ Mari	10:00-(70分) <b>★1~1.5</b> ゆったり陰陽ヨガ カヨ
プライベート 11:30-	11:30-(60分) 産後ヨガ ひいろ 3ヶ月-1歳半			11:00-(70分) <b>★2</b> ハタヨガ ひいろ	プライベート 11:30- カヨ
13:00-(70分) 産後リカバリー 2ヶ月-6ヶ月 ❤️			プライベート 13:00- 14:15- 15:30- 17:00- Eri	プライベート 12:30- Eri	13:00-(70分) <b>★1.5</b> ベーシック 📺 Eri
15:00-(70分) <b>★1.5</b> ベーシック Eri 📺	プライベート 15:00- 16:30- 17:30- Eri			14:10-(70分) <b>★1.5</b> ヨガ&ピラティス Eri & Mami 21日休講	プライベート 14:30- Eri
プライベート 16:30- Eri				プライベート 15:30- 16:30- Mami	16:30-(70分) <b>ALL</b> 経絡ヨガ +ストレッチ Emi
19:00-(70分) <b>ALL</b> マインドフル ネスヨガ Yoko	19:00(60分) <b>★1~1.5</b> 骨盤リセット (ピラティス) Eri	18:30-(70分) <b>★2</b> ハタヨガ ひいろ	19:00(70分) <b>ALL</b> 陰ヨガ Mari	18:30- 各種養成講座	
	20:15(70分) <b>★1.5</b> 自律神経整え ヨガ Yuriko	20:00-(70分) <b>ALL</b> ほぐすヨガ ひいろ 📺	20:30-(60分) <b>★1</b> ストレッチ &ピラティス <b>6と20日</b> Flow&Relax (70分) <b>13と27日</b> Eri	12/30-1/3 冬期休業 年始4日営業開始	

📺はオンライン同時開催クラス ❤️は妊婦さん可クラス

ピラティス プライベートレッスン (通常 6,600円)

マンスリー会員の方はプライベートレッスン 45分 4500円 (税込)

ご予約は受付または右のQRコードでWeb予約ができます。

