

10 Schedule

火	水	木	金	土	日
10:00-(60分) ALL 姿勢改善ヨガ Eri	10:00-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ	10:00-(70分) ★2 リフレッシュ ヨガ Eri / Nahoko	10:00-(70分) ALL 経絡ヨガ +ストレッチ Emi	9:30-(70分) ALL ほぐすヨガ Mari	10:00-(70分) ★1~1.5 ゆったり陰陽ヨガ カヨ
プライベート 12:30- Eri	11:30-(60分) 産後ヨガ ひいろ 3ヶ月-1歳半		プライベート 12:45-	11:00-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ 1日代行	プライベート 11:30- カヨ
	プライベート 13:30- Eri			プライベート 12:30- 13:45- Eri	13:00-(70分) ★1.5 ベーシック Eri
15:00-(70分) ★1.5 ベーシック Eri	15:00-(60分) ★1.5 ピラティス (ベーシック) Eri 26日休講			15:00-(60分) ★1.5 ピラティス (ベーシック) mami	プライベート 14:30- Eri
	プライベート 16:30- Eri			プライベート 16:15 Mami	16:30-(70分) ALL 経絡ヨガ +ストレッチ Emi
19:00-(70分) ALL マインドフル ネスヨガ Yoko	18:45-(60分) ★1.5 ピラティス (肩・股関節) Eri	18:30-(70分) ★2 ハタヨガ ひいろ	18:30-(70分) ALL 陰ヨガ Mari		
	20:00-(70分) ALL 自律神経整え ヨガ Yuriko	20:00-(70分) ALL ほぐすヨガ ひいろ	20:00-(70分) ★1 FLOW&Relax Eri 男性可		

●月曜定休 マークはオンライン同時開催クラスです。

ピラティス プライベートレッスン (通常 6,000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 (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。