

2024.5. May STUDIO SCHEDULE

月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★	9:00-10:00 ゆる〜くランニング パン屋さんや寺院仏閣を散策 ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-14:00 お悩み解消“整えヨガ” リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	11:00-12:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★		
		18:00-19:00 美ヨガ→ヒーリング 腸活やデトックス、後半リラックス ★★★	14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★			
6	7	8	9	10	11	12
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	18:30-19:30 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	14:00-15:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	11:00-12:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	
		18:00-19:00 美ヨガ→ヒーリング 腸活やデトックス、後半リラックス ★★★	20:00-21:00 ヨガ+サーキット ヨガと全身のエクササイズの組合せ ★★★	20:00-21:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★		
13	14	15	16	17	18	19
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	18:30-19:30 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	14:00-15:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	13:00-14:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	
		18:00-19:00 美ヨガ→ヒーリング 腸活やデトックス、後半リラックス ★★★	20:00-21:00 ヨガ+サーキット ヨガと全身のエクササイズの組合せ ★★★	20:00-21:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	14:30-15:30 ヒーリングヨガ 呼吸と動作で副交感神経を優位に ★★	
20	21	22	23	24	25	26
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★	
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-14:00 お悩み解消“整えヨガ” リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	14:00-15:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	13:00-14:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	
		18:00-19:00 美ヨガ→ヒーリング 腸活やデトックス、後半リラックス ★★★	14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	20:00-21:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★	14:30-15:30 ヒーリングヨガ 呼吸と動作で副交感神経を優位に ★★	
27	28	29	30	31	1	2
			9:30-10:30 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★	9:30-10:30 朝ヨガ 全身を気持ち良く動かしましょう ★★		
		14:00-15:00 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	13:00-14:00 お悩み解消“整えヨガ” リンパヨガ、骨盤調整ヨガなど ★★	14:00-15:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★		
		18:00-19:00 美ヨガ→ヒーリング 腸活やデトックス、後半リラックス ★★★	14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★	20:00-21:00 ヨガ+エクササイズ ヨガとほぐして整えるエクササイズ ★★		

ご予約フォーム・店頭からご予約いただけます。
 クラス前日の17:00まで受付しております。
 公式LINEでは「今週のレッスン情報」を配信しています。お気軽にご登録ください。



ご予約フォーム



公式LINE