

2024.9.September STUDIO SCHEDULE

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|---|---|--|--|----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | 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 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | | |
| | | 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+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | 10:00-11:00 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★ | |
| | | | 14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★ | 13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション | | |
| | | 18:00-19:00 ヨガーヒーリング ヨガで土台作り、後半リラククス ★★★ | 18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラククス ★★★ | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | 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 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | 6:30-8:30 ラン+モーニング ★★ | |
| | | 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+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | 10:00-11:00 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★ | |
| | | | 14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★ | 13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション | | |
| | | 18:00-19:00 ヨガーヒーリング ヨガで土台作り、後半リラククス ★★★ | 18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラククス ★★★ | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | | | 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 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | | |
| | | 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+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | 10:00-11:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | |
| | | | 14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★ | 13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション | | |
| | | 18:00-19:00 ヨガーヒーリング ヨガで土台作り、後半リラククス ★★★ | 18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラククス ★★★ | | 18:00-19:00 バレトン→整えヨガ 前半はバレトンで後半はヨガ ★★★★ | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | 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 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | 6:30-8:30 ラン+モーニング ★★ | |
| | | 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+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | 10:00-11:00 ヨガ+ストレッチポール 緩めて整えて動きやすい身体づくり ★★ | |
| | | | 14:30-15:30 バレトン 誰でも挑戦できるフィットネス ★★★★ | 13:00-20:00 カウンセリング パーソナルセッション | | |
| | | 18:00-19:00 ヨガーヒーリング ヨガで土台作り、後半リラククス ★★★ | 18:15-19:15 ヨガ【動】→ヒーリング 運動量多めのヨガ、後半リラククス ★★★ | | | |
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

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