

*スタジオレッスンを
オンライン受講できます
(対象:フリーパス/
オンラインフリーパス)

★…運動量目安

「ハンモックフィットII」
オンライン配信は行いますが、
スタジオではハンモックを使用
するため、オンラインでは
ポールやブロックを代用した
ハンモックなしの動きになる
ことをご了承ください

1 (水)		2	3 (金)		4 (土)		5 (日)						
 お休み AMELIE.RJU.YOGA			13:00~14:00 ★★ ピラティス REIRI		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		10:00~11:00 ★★ ビューティーヨガ KIH1						
			18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO		11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO								
			19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO		12:30~13:30 ★★ ベーシックピラティス MIHO		11:30~12:30 ★★ やさしいデトックス KIH1						
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9		10 (金)		11 (土)		12 (日)	
9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small>		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU		9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット II REIRI				13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ HARU		8:30~9:30 ★★ ピラティス REIRI	
14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH1				11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI				19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI		11:00~12:00 ★★★ ヨガフロー HARU		10:00~11:00 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small>	
19:00~20:00 ★★ 陰陽フロー YUUKO				19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO						12:30~13:30 ★ リラックスヨガ HARU		11:30~12:30 ★ リラックスヨガ REIRI	
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16		17 (金)		18 (土)		19 (日)	
9:30~10:30 ★★ ハタヨガベーシック HARU		10:00~11:00 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small>		9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI		13:00~14:00 ★★★ ヨガフロー HARU		13:00~14:00 ★★ ヨガフロー HARU		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO		10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI	
14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH1				11:00~12:00 ★★ やさしいハタヨガ REIRI		18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO		18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO		11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO			
19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU				19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO		19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO		19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO		12:30~13:30 ★ デトックスヨガ MIHO		11:30~12:30 ★★★ フローピラティス KEI	
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23		24 (金)		25 (土)		26 (日)	
9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small>		10:00~11:00 ★★ ハタヨガベーシック HARU		9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット II REIRI				13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU		9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ HARU		8:30~9:30 ★★ ピラティス REIRI	
14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH1				11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI				18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO		11:00~12:00 ★★★ ヨガフロー HARU		10:00~11:00 ★★ ビューティーヨガ KIH1	
19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI				19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO				19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO		12:30~13:30 ★ リラックスヨガ HARU		11:30~12:30 ★★ やさしいデトックス KIH1	
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30		<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">レッスン体験 1000円</p> <p>ヨガが初めての方は、★マーク 1~2つのレッスンがおすすめです HP・LINEよりご予約ください</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> </div>					
9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small>		10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU		9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI									
14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH1				11:00~12:00 ★★ やさしいフロー HARU									
19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU				19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO									