

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4	5 (金)	6 (土)	7 (日)
 お休み AMELIE.RJU.YOGA	10:00~11:00 ★★ ハタヨガベーシック HARU 「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	9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィットII REIRI 11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI 19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO		13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU 18:30~19:30 ★ ポールほぐしヨガYUUKO 19:45~20:45 ★★ 月礼拝 YUUKO	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★ ベーシックピラティス MIHO	10:00~11:00 ★★ ビューティーヨガ KIH 11:30~12:30 ★★ やさしいデトックス KIH
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11	12 (金)	13 (土)	14 (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> 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH 19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ REIRI	9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00~12:00 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO		13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU 18:30~19:30 ★ ポールほぐしヨガYUUKO 19:45~20:45 ★★ 月礼拝 YUUKO	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ HARU 11:00~12:00 ★ リラックスヨガ HARU	8:30~9:30 ★★ ピラティス REIRI 10:00~11:00 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small> 11:30~12:30 ★ リラックスヨガ REIRI
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18	19 (金)	20 (土)	21 (日) 国際YOGA DAY!
9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small> 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH 19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU	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 11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI 19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO		13:00~14:00 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 18:30~19:30 ★ ポールほぐしヨガYUUKO 19:45~20:45 ★★ 月礼拝 YUUKO	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★ デトックスヨガ MIHO	10:00~11:00 ★★★ アクティブピラティス KEI 11:30~12:30 ★★ 〈国際ヨガデー特別〉 呼吸で深めるヨガHARU
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25	26 (金)	27 (土)	28 (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> 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH 19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00~12:00 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO		13:00~14:00 ★★ やさしいフロー HARU 18:30~19:30 ★ ポールほぐしヨガYUUKO 19:45~20:45 ★★ 月礼拝 YUUKO	9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00~12:00 ★★ ハンモックフィットII REIRI	10:00~11:00 ★★ ビューティーヨガ KIH 11:30~12:30 ★★ やさしいデトックス KIH
29 (月)	30 (火)	*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 <div style="border: 1px solid pink; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">レッスン体験 1000円</p> <p>ヨガが初めての方は、★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>				
9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット I REIRI <small>オンラインなし</small> 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH 19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI	10:00~11:00 ★★ ハタヨガベーシック HARU					

6月21日は国際ヨガDAY

2011年に国連によって定められました。すべての生命を育む太陽のエネルギーが最も高い日とされる夏至の時期ということから、この日は世界中でヨガを楽しみ、体・心・社会の健康を育む日と呼びかけられています。今ある幸せを大切に良い一日をお過ごしくださいな!