

8月31日(月) 9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィットⅠ REIRI オンラインなし 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI	レッスン体験 1000円 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  ★…運動量目安 *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)			1(土) 9:30~10:30 ★★ モーニングフロー HARU 11:00~12:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 12:30~13:30 ★ リラックスヨガ HARU	2(日) 10:00~11:00 ★★ ピラティス REIRI 11:30~12:30 ★★★ ハンモックフィットⅡ REIRI
3(月) 9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィットⅠ REIRI オンラインなし 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO	4(火) 10:00~11:00 ★ リラックスヨガ 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	5(水) 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	6 7(金) 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	8(土) 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	9(日) 10:00~11:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO 11:30~12:30 ★ リラックスヨガ SHOKO
10(月) 夏休み  AMELIE.RJU.YOGA	11(火) 10:00~11:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO	12(水) 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 14(金) 13:00~14:00 ★★ やさしいフロー REIRI 18:30~19:30 ★ ポールほぐしヨガ YUUKO 19:45~20:45 ★★ 月礼拝 YUUKO	15(土) 9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO 11:00~12:00 ★ リラックスヨガ SHOKO	16(日) 10:00~11:00 ★★ ピラティス REIRI 11:30~12:30 ★★★ ハンモックフィットⅠ REIRI オンラインなし
17(月) 9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィットⅠ REIRI オンラインなし 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI	18(火) 10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	19(水) 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 ★★ 夜ヨガ HARU	20 21(金) 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	22(土) お休み 特別レッスン「顔ヨガ」 前半は表情筋をやさしく動かし お顔をすっきりリフレッシュ！ 後半は、呼吸に合わせて 全身を動かしていきます	23(日) 10:00~11:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 11:30~12:30 ★★ やさしいデトックス KIHI
24(月) 9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィットⅠ REIRI オンラインなし 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI	25(火) 10:00~11:00 ★★ ハタヨガベーシック HARU	26(水) 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 ★★ 夜ヨガ HARU	27 28(金) 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	29(土) 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	30(日) 10:00~11:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 11:30~12:30 ★★ 〈特別レッスン〉 顔ヨガ KIHI