Amelie & Rju アメリアンドルジュ

2026年11月 スタジオスケジュール

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

＊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

AMELIE.RJU.YOGA

11／30（月）		1（日）
9:30～10:30 ★★★ ハンモックフィットⅡREIRI 14:00～15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00～20:00 ★★ ピラティス REIRI		お休み
2（月）	**3（火）**	**4（水）**	**5**	**6（金）**	**7（土）**	**8（日）**
9:30～10:30 ★★★ ハンモックフィットⅡREIRI 14:00～15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00～20:00 ★★ ピラティス REIRI	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ⅠREIRI オンラインなし 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 ★★ ハタヨガ入門 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 KIHI 11:30～12:30 ★★ やさしいデトックス KIHI
9（月）	**10（火）**	**11（水）**	**12**	**13（金）**	**14（土）**	**15（日）**
9:30～10:30 ★★★ ハンモックフィットⅠREIRI オンラインなし 14:00～15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00～20:00 ★ 夜ヨガ HARU	10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30～10:30 ★★ ハタヨガベーシック HARU 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 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	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	10:00～11:00 ★★ やさしいハタヨガ NATSUMI 11:30～12:30 ★ リラックスヨガ NATSUMI
16（月）	**17（火）**	**18（水）**	**19**	**20（金）**	**21（土）**	**22（日）**
9:30～10:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 14:00～15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00～20:00 ★★ ピラティス REIRI	10:00～11:00 ★★ ハタヨガベーシック HARU 「ハンモックヨガ」初心者OK／逆転ありチケット＋1000円	9:30～10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00～12:00 ハンモックヨガ 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 REIRI 18:30～19:30 ★★ ハタヨガ入門 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 ★★ ピラティス KEI 11:30～12:30 ★★★ ハンモックフィットⅠREIRI
23（月）	**24（火）**	**25（水）**	**26**	**27（金）**	**28（土）**	**29（日）**
9:30～10:30 ハンモックヨガ REIRI 14:00～15:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 19:00～20:00 ★ 夜ヨガ HARU	10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU 「ハンモックヨガ」初心者OK／逆転ありチケット＋1000円	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 ★★ ハタヨガ入門 YUUKO	9:30～10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00～12:00 ★★ やさしいハタヨガ REIRI 12:30～13:30 ★ リストラティブヨガ REIRI	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