

Amelie & Rju

アメリカンドルジュ

レッスン体験 1000円

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



*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

2026年2月 スタジオスケジュール

1 (月)

10:00~11:00 ★★
ピラティス KEI

11:30~12:30 ★★★
フローピラティス KEI

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 REIRI オンラインなし	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ 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 ★★ 陰陽フロー YUUJKO 19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUJKO	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 ★★★ アクティブピラティス KEI 11:30~12:30 ★★ ピューティーヨガ 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 REIRI オンラインなし 14:00~15:00 ★★ ピューティーヨガ KIHI 19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいフロー HARU 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 REIRI 18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUJKO 19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUJKO	9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00~12:00 ★★★ ハンモックフィット REIRI オンラインなし 12:30~13:30 ★ リラックスヨガ REIRI	10:00~11:00 ★★ ピューティーヨガ KIHI 11:30~12:30 ★★ やさしいデトックス KIHI
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19	20 (金)	21 (土)	22 (日)
9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィット REIRI オンラインなし 14:00~15:00 ★★ ピューティーヨガ KIHI 19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU	10:00~11:00 ★ メディテーションヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ 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 ★★★ ヨガフロー HARU 18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUJKO 19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUJKO	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 ★★ ピラティス KEI 11:30~12:30 ★★★ フローピラティス KEI
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26	27 (金)	28 (土)	
9:30~10:30 ★ ゆったり整えヨガ YUUJKO 14:00~15:00 ★★ ピューティーヨガ KIHI 19:00~20:00 ★★ ピラティス REIRI	10:00~11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ 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 REIRI 18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUJKO 19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUJKO	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ HARU 11:00~12:00 ★★★ ヨガフロー HARU 12:30~13:30 ★ リラックスヨガ HARU	



AMELIE.RJU.YOGA