

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

1 (月)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
	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 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO 11:30~12:30 ★ リラックスヨガ SHOKO
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (金)
9:30~10:30 ★★★ ハンモックフィットⅡREIRI オンラインなし 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 「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 ★★ 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 (月)	10 (土)	11 (日)	12 (月)
9:30~10:30 ★ ポールほぐしヨガYUUKO 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 12:30~13:30 ハンモックヨガ REIRI	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	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 ハンモックヨガ REIRI
13 (火)	14 (水)	15 (金)	16 (土)
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ⅡREIRI 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	「ハンモックヨガ」 初心者OK/逆転あり チケット+1000円 8:30~9:30 ★★ モーニングフロー HARU 10:00~11:00 ★★ 骨盤整えヨガ HARU 11:30~12:30 ★ リラックスヨガ HARU
17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)
	10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30~12:30 ★★★ フローピラティス KEI	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 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
21 (水)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
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 MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★ デトックスヨガ MIHO	
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
	9:30~10:30 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO 14:00~15:00 ★★ ビューティーヨガ KIH 19:00~20:00 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO	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 ★★★ ハンモックフィットⅡREIRI 11:00~12:00 ★★ ピラティス REIRI 19:00~20:00 ★★ 夜ヨガ HARU
29 (金)	30 (土)	31 (日)	
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 ★★ やさしいハタヨガ NATSUMI 11:00~12:00 ★ リラックスヨガ NATSUMI		

