

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1月 スタジオスケジュール

1	2 (金)	3 (土)	4 (日)
	新年の特別レッスン 開催します！ お正月明けの身体を 整えましょう♪	9:30~10:30 ★★ 新春ヨガ初め HARU 11:00~12:00 ★★★ テトックスフロー HARU 12:30~13:30 ★ リラックスヨガ HARU	10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30~12:30 ★★★ 年明け燃焼ピラティス KEI
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8
9:30~10:30 ★★★ ヨガ&nbsSP 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 YUUKO 19:45~20:45 ★★ ポールほぐしヨガ YUUKO
9 (金)	10 (土)	11 (日)	
	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★ テトックスヨガ MIHO	10:00~11:00 ★★ ピューティーヨガ KIHI 11:30~12:30 ★★★ パワーヨガ KIHI	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15
9:30~10:30 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO 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 ★★★★ ヨガフロー HARU 18:30~19:30 ★★ 陰陽フロー YUUKO 19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO
16 (金)	17 (土)	18 (日)	
	9:30~10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00~12:00 ★★★ ヨガトレ REIRI 12:30~13:30 ★ リラックスヨガ REIRI	10:00~11:00 ★★★★ フローピラティス KEI 11:30~12:30 ★★ ピラティス KEI	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22
9:30~10:30 ★★★★ ヨガトレ 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 ★ 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 YUUKO 19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO
23 (金)	24 (土)	25 (日)	
	9:30~10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00~12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 12:30~13:30 ★★★★ やさしいヴィンヤサ MIHO	10:00~11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30~12:30 ★★★★ アクティブピラティス KEI	
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29
9:30~10:30 ★★★★ ヨガトレ 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 ★ 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 YUUKO 19:45~20:45 ★ ゆったり整えヨガ YUUKO
30 (金)	31 (土)		
		お休み	



AMELIE.RJU.YOGA