Amelie & Rju アメリアンドルジュ

2026年12月 スタジオスケジュール

＊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（火）	2（水）	3	4（金）	5（土）	6（日）
10:00～11:00 ★★ ハタヨガベーシック HARU	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 ★★ ピラティス REIRI	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	9:30～11:00(90分) ジャーナリングと リラックスヨガ SHOKO ※別紙参照 11:30～12:30 ★★ やさしいハタヨガ SHOKO
7（月）	**8（火）**	**9（水）**	**10**	**11（金）**	**12（土）**	**13（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 ★★★ ハンモックフィットⅡREIRI ※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 ★★ ピラティス REIRI	9:30～10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00～12:00 ★★★ ハンモックフィットⅡREIRI ※オンラインなし 12:30～13:30 ハンモックヨガ REIRI ※オンラインなし	10:00～11:00 ★★ ビューティーヨガ KIHI 11:30～12:30 ★★ 《年末特別レッスン》 顔ヨガ KIHI
14（月）	**15（火）**	**16（水）**	**17**	**18（金）**	**19（土）**	**20（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 ★ リラックスヨガ SHOKO	10:00～11:00 ★★ ハタヨガベーシック HARU	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 ★★ ピラティス REIRI	9:30～10:30 ★★ 朝ヨガ MIHO 11:00～12:00 ★★★ FRピラティス MIHO 13:30～15:45 ☀108回太陽礼拝☀ ※オンラインなし	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
21（月）	**22（火）**	**23（水）**	**24**	**25（金）**	**26（土）**	**27（日）**
9:30～10:30 ハンモックヨガ 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 ★ 夜ヨガ HARU	10:00～11:00 ★ リラックスヨガ HARU	9:30～10:30 ★★ ピラティス REIRI 11:00～12:00 ★★★ ハンモックフィットⅡREIRI ※オンラインなし 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 ★★ ピラティス REIRI	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	10:00～11:00 ★★ ピラティス KEI 11:30～12:30 ★★ 骨盤整えヨガ HARU
28（月）	**29（火）**	**30（水）**	**31**			
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 ★ リラックスヨガ SHOKO	10:00～11:00 ★★ 《年末特別レッスン》 １年を締めくくる ヨーガニドラ HARU	今年一年も皆様と素晴らしい時間を 過ごせたことに感謝いたします 年始は１月４日から レッスンスタートです！ 来年もよい一年となりますように☆ どうぞよいお年を！				

「108回太陽礼拝」 チケット＋1500円

「ハンモックヨガ」 チケット＋1000円
初心者OK／逆転ポーズあり

「ジャーナリングとリラックスヨガ」
チケット＋1000円 ※別紙参照

《年末特別レッスン》通常レッスン同様にご参加できます

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