



オンラインレッスンスケジュール online lesson schedule

2021年10月分

ご予約：06-6262-5852

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
<p>7:45-8:15 (30分)</p> <p> お家で簡単筋膜リリース 周参見 景子先生 ★★</p>	<p>6:30-7:00 (30分)</p> <p> 早朝コンディショニング 寺田千佳先生 ★~★★★</p>	<p>6:30-7:30 (60分)</p> <p>第2,4週 朝yoga 姉崎 志穂 先生 ★★</p>	<p>9:00-10:00 (60分)</p> <p> モーニングフローヨガ 姉崎志穂 先生 ★★</p> <p>※休講</p>	<p>8:00~8:30 (30分) New!</p> <p>(10/15~) 朝の癒しヨガ mikalino 先生 ★~★★★</p>	<p>8:30-9:30 (60分)</p> <p>(10/30) ハタヨガ 遠藤 光恵 先生 ★★</p>	<p>9:30-10:00 (30分)</p> <p> モーニングヨガ Ayako先生 ★~★★★</p>
<p>9:00-10:00 (60分)</p> <p> はじめての アシュタンガヨガ Chihiro先生 ★★P</p>	<p>9:00-10:00 (60分)</p> <p> アシュタンガヨガ マイソール yumi suzuki先生 ★★</p> <p>※スタンディングの最後まで 順番を覚えている方対象</p>	<p>8:15-9:00 (45分)</p> <p> 朝の深呼吸ヨガ 平尾 彩 先生 ★★</p>	<p>9:00-10:00 (60分)</p> <p> 朝の深呼吸ヨガ 平尾 彩 先生 ★★</p>	<p>9:00-10:00 (60分)</p> <p> 朝フローヨガ 遠藤 光恵 先生 ★★</p>	<p>9:30-10:30 (60分) ※時間変更</p> <p> お目覚めヨガ mikalino先生 ★~★★★</p>	<p>9:00-10:00 (60分)</p> <p>(10/17) 呼吸と瞑想 yumi suzuki先生 ★</p>
<p>18:45-19:30 (45分)</p> <p> フロー&リラックスヨガ Yumiko先生 ★★</p>	<p>19:30-20:00 (30分)</p> <p> 身体を整えるヨガ Natsuki先生 ★~★★★</p>	<p>10:00-11:00 (60分)</p> <p> ヴィンヤサヨガ Sebastian先生 ★★</p> <p>※10/6休講</p>	<p>18:45-19:45 (60分)</p> <p>(10/21) フローヨガプラクティス naomi 先生 ★★</p>	<p>18:30-19:30 (60分)</p> <p> 陰陽ヨガ Miyuki先生 ★~★★★</p>	<p>14:00-15:00 (60分) ※時間変更</p> <p> 第1,3,5週 筋調整ヨガ 利佳 先生 ★★</p>	<p>11:00-12:00 (60分)</p> <p> Kozue Method ~憧れのボディは 深層筋から~ 木村てずえ先生 ★★</p>
<p>19:30-20:30 (60分)</p> <p>第1,3,5週 夜の骨盤調整ヨガ naomi 先生 ★M</p>	<p>20:30-21:00 (30分)</p> <p> おやすみ前の スローピラティス 稲津 佑美先生 ★</p>	<p>18:30-19:30 (60分)</p> <p> 季節に合わせたハタヨガ 姉崎 志穂 先生 ★★</p> <p>※10/20休講</p>	<p>18:45-19:45 (60分)</p> <p>(10/7,14,28) ストレッチ& ゆったりフローヨガ eri先生 ★~★★★</p>	<p>20:30-21:00 (30分)</p> <p> リラックスヨガ Ayako先生 ★</p>	<p>16:00-17:00 (60分)</p> <p>(10/16) 月礼拝 遠藤 光恵 先生 ★★</p>	<p>15:00-16:00(60分)</p> <p>第1,3,5週 ムーンサイクルヨガ eri先生 ★M</p>
<p>おやすみ前の 骨盤調整ピラティス Misa先生 ★★</p>	<p>20:00-21:00 (60分)</p> <p> 快眠ピラティス 辻川 容子先生 ★~★★★</p>	<p>20:00-20:30 (30分)</p> <p> おやすみ筋調整yoga 利佳先生 ★</p>	<p>20:00-21:00 (60分)</p> <p> 疲労回復のための ピラティス Misa先生 ★~★★★</p>	<p>20:00-21:00 (60分)</p> <p> ストレッチヨガ kayo 先生 ★~★★★</p>	<p>17:00~17:30 (30分)</p> <p> 18:00-18:45 (45分) ピラティス ワークアウト 菊川由美子先生 ★~★★★</p>	<p>15:00-16:00(60分)</p> <p>第2週 陰陽ヨガ (ヴィンヤサと陰ヨガ) Miyuki先生 ★~★★★</p>
<p>20:30-21:00 (30分)</p> <p> おやすみヨガ mikalino先生 ★M</p>					<p>15:00-16:00(60分)</p> <p>第4週 ヴィンヤサヨガ Miyuki先生 ★★</p>	<p>16:30-17:00 (30分)</p> <p> 1週間の疲れ リセットヨガ natsumi先生 ★~★★★</p>

★ゆっくり ★★程よく動く ★★★しっかり動く
 ……ヨガ・ピラティス未経験の方にもオススメ♪
 M ……ついているクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
 P ……ヨガ・ピラティス6ヶ月以上の経験者のみマタニティの方も
 ご参加いただけます。
 ※ママヨガを除く全てのクラスは男女混合となります。

妊婦さん参加時の注意事項
 ①専門医(担当医師)から運動許可が出ていること
 ②ご家族の同意が得られること
 ③安定期に入っていること。(妊娠16週以降)
 ④臨月の方はご参加いただけません。

※祝日は、スケジュールが変更になる場合がございますのであらかじめ
 ご了承下さい。
 ※都合により代行・変更になる場合は、毎月15日にスタジオ内 または、
 ホームページにアップしますので各自ご確認頂ますようお願い申し上げます。
 ※ご予約をキャンセルされる場合は、必ず前日までに手続きをお願い致します。

NEW!

yogaviolatricolor Youtubeチャンネル
 インスタグラム フォローしてね! 登録してね!