



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

## 2022年 5月分

ご予約：06-6262-5852

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
<p><b>19:30-20:30 (60分)</b></p> <p>第1,3,5週 夜の骨盤調整ヨガ naomi先生 ★★(M)</p> <p>第2,4週 骨盤調整ピラティス 稲津佑美先生 ★★☆☆</p>	<p><b>6:30-7:00 (30分)</b></p> <p>モーニングヨガ Ayako先生 ★~★★★☆☆</p> <p><b>19:30-20:00 (30分)</b></p> <p>身体を整えるヨガ Natsuki先生 ★~★★★☆☆</p>	<p><b>6:30-7:30 (60分)</b></p> <p>第2,4週 朝yoga 姉崎志穂先生 ★★☆☆</p> <p><b>8:15-9:00 (45分)</b></p> <p>朝の深呼吸ヨガ 平尾彩先生 ★★☆☆</p> <p><b>10:00-11:00 (60分)</b></p> <p>Kozue Method ～憧れのボディは 深層筋から～ 木村こずえ先生 ★★☆☆☆☆</p> <p><b>10:00-11:00 (60分) New!</b></p> <p>ヴィンヤサヨガ Sebastian先生 ★★☆☆</p> <p><b>18:30-19:30 (60分)</b></p> <p>季節に合わせたハタヨガ 姉崎志穂先生 ★★☆☆</p> <p><b>20:00-21:00 (60分)</b></p> <p>快眠ピラティス 辻川容子先生 ★~★★★☆☆</p>	<p><b>9:00-10:00 (60分)</b></p> <p>朝の深呼吸ヨガ 平尾彩先生 ★★☆☆</p> <p><b>19:00-19:30 (30分)</b></p> <p>フロー&amp;リラックスヨガ Yumiko先生 ★★☆☆</p> <p><b>20:00-20:30 (30分)</b></p> <p>おやすみ筋調整yoga 利佳先生 ★☆☆</p>	<p><b>7:00-7:30 (30分)</b></p> <p>1日を始めるヨガと呼吸法 yuka先生 ★~★★★☆☆</p> <p><b>18:30-19:30 (60分)</b></p> <p>陰陽ヨガ Miyuki先生 ★~★★★☆☆</p> <p><b>20:00-21:00 (60分)</b></p> <p>疲労回復のための ピラティス Misa先生 ★~★★★☆☆</p>	<p><b>9:30-10:30 (60分)</b></p> <p>お目覚めヨガ mikalino先生 ★~★★★☆☆</p> <p><b>14:00-15:00 (60分)</b></p> <p>第1,3,5週 筋調整ヨガ 利佳先生 ★★☆☆</p> <p><b>16:30-17:00 (30分)</b></p> <p>(5/7.21) 1週間の疲れリセットヨガ natsumi先生 ★~★★★☆☆</p> <p><b>17:30-18:00 (30分)</b></p> <p>ストレッチヨガ kayo先生 ★~★★★☆☆</p> <p><b>18:00-18:45 (45分)</b></p> <p>ピラティス ワークアウト 菊川由美子先生 ★★~★★★☆☆</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。

※お家deヨガは日曜・祝日レッスンは開催しておりません。  
 ※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!