

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ 19:30~20:30 オンラインヨガ	2 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	3 9:00~11:30 産前産後ヨガ@Jコ-ヒ 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	4 10:00~11:30 ゆるめて整うヨガ	5
6 9:00~10:00 やさしいヨガ (オンライン同時) 10:30~12:00 ベーシックヨガ	7 10:30~12:00 キレイになるヨガ	8 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	9 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	10 10:00~10:45 親子遊び&ママヨガ 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	11	12
13 9:00~10:00 やさしいヨガ (オンライン同時) 10:30~12:00 ベーシックヨガ	14 10:30~12:00 キレイになるヨガ	15 9:00~10:00 骨盤調整ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ オンラインヨガ 19:30~20:30	16 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	17 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	18 10:00~11:30 ゆるめて整うヨガ	19
20 9:00~10:00 やさしいヨガ (オンライン同時) 10:30~12:00 ベーシックヨガ	21 10:30~12:00 キレイになるヨガ	22 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	23 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	24 9:00~11:30 産後ママ部@Jコ-ヒ 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	25	26
27 10:00~11:30 月1 お寺ヨガ 林入寺	28 10:30~12:00 キレイになるヨガ	29 9:00~10:00 肩凝り解消ヨガ 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ 19:30~20:30 オンラインヨガ	30 10:30~12:00 キレイになるヨガ 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	1	2	3

60分クラス

- [やさしいヨガ] ★ sae
- [肩凝り解消ヨガ] ★ sae
- [骨盤調整ヨガ] ★ sae
- [体スッキリヨガ] ★~★★ sae

90分クラス

- [ベーシックヨガ] ★~★★ sae
- [姿勢美人ヨガ] ★~★★ sae
- [デトックスヨガ] ★★ sae
- [キレイになるヨガ] ★★ saki
- [疲れを癒すヨガ] ★ saki
- [ゆるめて整うヨガ] ★ sae

オンラインヨガレッスン(60分)

- ・スタジオ同時開催 月曜9:00
- ・金曜19:30~misato

★の数が多いほど運動量があがります