

月 火 水 木 金 土 日

27	28	29	30	1 9:00~11:30 産前産後ヨガ@ノロヘー 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	2 10:00~11:30 ゆるめて整うヨガ	3
4 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	5 10:30~12:00 キレイになるヨガ	6 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	7 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	8 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	9	10
11 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	12 10:30~12:00 キレイになるヨガ	13 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	14 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	15 9:00~11:30 産後ママ部@ノロヘー 19:30~21:00 金谷クラス ※会場：スタジオ 19:30~20:30 オンラインヨガ	16 10:00~11:30 ゆるめて整うヨガ	17
18	19 10:30~12:00 キレイになるヨガ	20 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	21 13:30~14:30 体スッキリヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	22 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	23	24
25 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	26 10:30~12:00 キレイになるヨガ	27 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	28 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	29 9:00~11:30 産後ママ部@ノロヘー 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	30	31

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