

月 火 水 木 金 土 日

1 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	2 10:30~12:00 キレイになるヨガ	3 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	4 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	5 9:00~11:30 産前産後ヨガ@マイヒー 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	6 10:00~11:30 ゆるめて整うヨガ	7
8 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	9 10:30~12:00 キレイになるヨガ	10 10:30~12:00 姿勢美人ヨガ 19:30~20:30 オンラインヨガ	11 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	12 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	13	14
15 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	16 10:30~12:00 キレイになるヨガ	17 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	18 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	19 19:00~20:30 夕灯 YOGA 大井川川越遺跡 銀の山×SAEYOGA 19:30~20:30 オンラインヨガ	20	21
22 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	23 10:30~12:00 キレイになるヨガ	24 19:30~21:00 デトックスヨガ 19:30~20:30 オンラインヨガ	25 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	26 9:00~11:30 産後ママ部@マイヒー 19:30~21:00 金谷クラス 19:30~20:30 オンラインヨガ	27	28
29 10:00~12:00 月1 お寺ヨガ 風鈴*冷茶*ヨガ	30 10:30~12:00 キレイになるヨガ	31 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	1	2	3	4

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

★の数が多いほど運動量があがります

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  
・水曜19:30~misato