

月 火 水 木 金 土 日

60分クラス		75分クラス		90分クラス		
[心と体にやさしいヨガ] ★ sae [ヨガ フィット] ★★saki [呼吸が深まるヨガ] ★saki [ハタヨガ] ★tomomi [しなやかな体をつくるヨガ] ★★sae ★の数が多いほど運動量があります		[ほぐすヨガ] ★ sae [季節のヨガ] ★★ saki [簡単リフレッシュヨガ] ★rie [じっくりヨガ] ★ tomomi [朝のスッキリヨガ] ★rie		[ゆるめて整うヨガ] ★~★★ sae [デトックスヨガ] ★★ sae [巡りヨガ] ★★ tomomi [疲れを癒すヨガ] ★ saki [季節のヨガ] ★★ saki [金谷夜ヨガ] ★~★★ sae ※会場：金谷		
		1 9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	2 10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	3	4 スペシャル レッスン 8:30~9:30 rie 10:00~11:00 misato	5
6	7 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	8 9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	9 10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	10 9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	11 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ 10:45~11:45 しなやかな体をつくるヨガ	12
13 9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 ほぐすヨガ	14 9:00~ノイ〜ヒ〜 産前産後ヨガ 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	15 9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	16 10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	17 9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	18 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	19
20 9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 ほぐすヨガ	21 9:00~ノイ〜ヒ〜 産前ママヨガ部 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	22 9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	23 10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	24 9:30~10:15 じっくりヨガ	25 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ 10:45~11:45 しなやかな体をつくるヨガ	26
27 9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 ほぐすヨガ	28 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	29 9:00~10:00 ハタヨガ 10:30~12:00 巡りヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	30 10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	31 9:00~ノイ〜ヒ〜 産前産後ヨガ 9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス		

ご予約、お問合せ、最新情報
SAEYOGA公式LINEはこちら



SAEYOGAホームページ
はこちら

