

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		
		<b>1</b> 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	<b>2</b> 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	<b>3</b>	<b>4</b> <span style="color:red">スペシャル レッスン</span> 8:30~9:30 rie 10:00~11:00 misato	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> 9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	<b>11</b> 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	<b>12</b>
<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<b>17</b> 9:30~10:15 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	<b>18</b> 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	<b>19</b>
<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 9:30~10:15 じっくりヨガ	<b>25</b> 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	<b>26</b>
<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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

