

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がります		[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 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	2 日祝 スペシャルクラス 9:00~10:00 sae 10:30~11:30 misato
3 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	4 9:00~10:15 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	5 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	6 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	7 9:30~10:45 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	8 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	9
10 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	11 10:00~10:45 菊川児童館 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	12 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	13 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	14 9:30~10:45 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス (スタジオ開催)	15 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	16
17 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	18 9:00~10:15 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	19 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	20 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	21 9:30~10:45 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	22 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	23
24 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	25 9:00~10:15 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	26 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	27 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	28 9:30~10:45 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	29 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	30

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

