

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		
【代行レッスン案内】		7/2(火) 12:30~ saki → rie				
1	2	3	4	5	6	7
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ	9:00~10:00 産前ママヨガ部	9:00~10:00 ハタヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ	9:30~10:45 じっくりヨガ	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	
10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ	9:00~10:15 季節のヨガ	10:30~12:00 巡りヨガ	13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ	19:30~21:00 金谷クラス	10:45~11:45 しなやかな体をつくるヨガ	
19:45~21:00 ほぐすヨガ	10:45~11:45 ヨガフィット	19:30~21:00 デトックスヨガ	19:30~21:00 疲れを癒すヨガ			
	12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ					
8	9	10	11	12	13	14
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ	9:00~10:15 季節のヨガ	9:00~10:00 ハタヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ	9:30~10:45 じっくりヨガ	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	
10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ	10:45~11:45 ヨガフィット	10:30~12:00 巡りヨガ	13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ	19:30~21:00 金谷クラス (スタジオ開催)	10:45~11:45 しなやかな体をつくるヨガ	
19:45~21:00 ほぐすヨガ	12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	19:30~21:00 デトックスヨガ	19:30~21:00 疲れを癒すヨガ			
15 日祝 レッスン	16	17	18	19	20	21
9:30~10:30 tomomi	9:00~10:00 産前ママヨガ部	9:00~10:00 ハタヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ	9:30~10:45 じっくりヨガ	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	
11:00~12:00 misato	9:00~10:15 季節のヨガ	10:30~12:00 巡りヨガ	13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ	19:30~21:00 金谷クラス		
	10:45~11:45 ヨガフィット	19:30~21:00 デトックスヨガ	19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	イベント出店【お茶まるけ】 7/19・20		
	12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ					
22	23	24	25	26	27	28
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ	9:00~10:15 季節のヨガ	9:00~10:00 ハタヨガ	10:30~12:00 季節のヨガ	9:30~10:45 じっくりヨガ	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	
10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ	10:45~11:45 ヨガフィット	10:30~12:00 巡りヨガ	13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ			
19:45~21:00 ほぐすヨガ	12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	19:30~21:00 デトックスヨガ	19:30~21:00 疲れを癒すヨガ			
29	30	31				
9:00~10:00 心と体にやさしいヨガ	9:00~10:00 産前ママヨガ部	9:00~10:00 ハタヨガ				
10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ	9:00~10:15 季節のヨガ	10:30~12:00 巡りヨガ				
19:45~21:00 ほぐすヨガ	10:45~11:45 ヨガフィット	19:30~21:00 デトックスヨガ				
	12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ					

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

