

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】		8/28(水) 9:00~ tomomi→saki 8/30(金)19:30~金谷 (会場スタジオ) sae→tomomi				
			1	2	3	4
			10:30~12:00 季節のヨガ 13:30~14:45 簡単リフレッシュヨガ	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)	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	
5	6	7	8	9	10	11
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	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	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	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	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)	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	
12	13	14	15	16	17	18
日祝 レッスン 9:00~10:00 rie 10:30~11:30 misato			夏の夜の特別クラス 【キャンドル アロマ ヨガ】 18:30~19:45 saki	9:30~10:45 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	ママヨガ部 1~7合同同窓会
19	20	21	22	23	24	25
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	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	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	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	9:30~10:45 じっくりヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	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	28	29	30	31	
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	9:00~10:15 産後ママヨガ部 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	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	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	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)		

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

