

月 火 水 木 金 土 日

60分クラス		75分クラス		90分クラス		
[やさしいヨガ] ★ sae [ヨガフィット] ★★★saki [呼吸が深まるヨガ] ★saki [フローミュージックヨガ] ★★★saki [ストレッチヨガ] ★tomomi [リセットヨガ] ★sae [元気になるヨガ] ★rie ◎追加料金500円 フローミュージックヨガ ◎女性限定 ムーンサイクルヨガ ★の数が多いほど運動量があります		[リセットヨガ] ★ sae [季節のヨガ] ★★ saki [朝のスキリヨガ] ★rie [エレガントヨガ] ★★ tomomi		[ゆるめて整うヨガ] ★~★★ sae [デトックスヨガ] ★★ sae [ムーンサイクルヨガ] ★★ 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 [月礼拝] ★★ tomomi		
		1	2	3	4 お正月 スパシャルレンス 10:00~11:00 リセットヨガ	5
<b>2025年も ヨガを楽しみましょう どうぞよろしくお祈りします</b>						
6	7	8	9	10	11	12
9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 リセットヨガ	9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 フローミュージック 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	9:00~10:00 ストレッチヨガ 10:30~12:00 ムーンサイクルヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	9:00~10:00 元気になるヨガ 10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	9:00~10:45 ママヨガ部 9:30~10:45 エレガントヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	9:00~10:15 朝のスキリヨガ	
13	14	15	16	17	18	19
	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 ストレッチヨガ 10:30~12:00 ムーンサイクルヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	9:00~10:00 元気になるヨガ 10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~20:30 フローミュージック	9:30~10:45 エレガントヨガ 19:30~21:00 月礼拝	9:00~10:15 朝のスキリヨガ 10:45~11:45 フローミュージック	
20	21	22	23	24	25	26
9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 リセットヨガ	9:00~10:45 ママヨガ部 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 フローミュージック 12:30~13:30 呼吸が深まるヨガ	9:00~10:00 ストレッチヨガ 10:30~12:00 ムーンサイクルヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	9:00~10:00 元気になるヨガ 10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~21:00 疲れを癒すヨガ	9:30~10:45 エレガントヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	9:00~10:15 朝のスキリヨガ	日祝 スパシャルレンス 9:00~10:00 tomomi  10:30~11:30 misato
27	28	29	30	31		
9:00~10:00 やさしいヨガ 10:30~12:00 ゆるめて整うヨガ 19:45~21:00 リセットヨガ	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 ストレッチヨガ 10:30~12:00 ムーンサイクルヨガ 19:30~21:00 デトックスヨガ	9:00~10:00 元気になるヨガ 10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~20:30 フローミュージック	9:30~10:45 エレガントヨガ 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

