

月 火 水 木 金 土 日

					1 9:30~10:45 エレガントヨガ	2 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ 10:45~11:45 リセットヨガ	3
4 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	5 9:00~10:00 ママヨガ部 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~12:00 フローミュージックヨガ	6 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	7 9:00~10:00 ベーシックヨガ 10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~20:30 やさしいフローミュージック	8 9:30~10:45 エレガントヨガ 19:30~21:00 金谷クラス スタジオ	9 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ 10:45~12:00 フローミュージックヨガ	10 日祝 スペシャルレッスン 9:30~10:30 (misato) 骨盤調整ヨガ	
11 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	12 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~11:45 ヨガフィット	13	14 17:20~18:30 19:00~20:10 (saki) 夏の夜の フローミュージックヨガ 【レベルアップクラス】	15	16 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	17	
18 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	19 9:00~10:15 季節のヨガ 10:45~12:00 フローミュージックヨガ	20 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	21 9:00~10:00 ベーシックヨガ 10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~20:30 やさしいフローミュージック	22 9:00~10:00 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 19:30~21:00 月礼拝	23 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	24 日祝 スペシャルレッスン 9:00~10:00 (saki) ピラティス	
25 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	26 9:00~10:00 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 19:30~21:00 デトックスヨガ	27 9:00~10:00 ストレッチヨガ 10:30~12:00 ムーンサイクルヨガ	28 9:00~10:00 ベーシックヨガ 10:30~12:00 季節のヨガ 19:30~20:45 フローミュージックヨガ	29 9:30~10:45 エレガントヨガ 19:30~21:00 金谷クラス	30 9:00~10:15 朝のスッキリヨガ	31	

60分クラス

- [やさしいヨガ]★ sae
- [ヨガフィット]★★★saki
- [やさしい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
- [ベーシックヨガ]★rie

75分クラス

- [リセットヨガ]★ sae
- [季節のヨガ]★★ saki
- [朝のスッキリヨガ]★rie
- [エレガントヨガ]★★ tomomi
- [フローミュージックヨガ]★★★saki

90分クラス

- [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
- [季節のヨガ]★★ saki
- [金谷夜ヨガ]★~★★ sae ※会場:金谷
- [月礼拝]★★ tomomi

◆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がります