

# 2021年9月のスタジオレッスン スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:15~7:45 姿勢ヨガ RISAKO	7:15~7:45 フローヨガ (優しいヴァンヤサ) 西島 恵	7:15~7:45 骨盤バランスヨガ RISAKO	7:15~7:45 リラックスヨガ 伊藤 麻美	7:15~7:45 ウェイクアップヨガ SHIGYO KAORI	7:15~8:15 骨盤バランスヨガ 小館 憂子	7:15~8:15 姿勢ヨガ RISAKO
8:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング
9:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング
10:00	10:00~11:00 入門シェイプアップ ピラティス Ayako	10:00~11:00 リラックスヨガ Natsumi	10:00~11:00 禅那ヨガ 酒井 扶美子	10:00~11:00 骨盤バランスヨガ 伊藤 麻美	10:00~11:00 ハタヨガベーシック SHIGYO KAORI	9:30~10:30 フローヨガ (優しいヴァンヤサ) 西島 恵	9:30~10:30 美整ヨガ RISAKO
11:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	11:45~12:15 ★30秒コンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	11:50~12:20 ★30秒コンディショニング
12:00	12:00~12:15 ★ミニプログラム	リラックス & セルフコンディショニング	12:10~12:40 ★30秒コンディショニング				
13:00		13:00~14:00 フローヨガ (優しいヴァンヤサ) アクロアキ		13:00~14:00 姿勢美人ピラティス 佐藤 夏木	13:00~14:00 リラックスヨガ 井上 敦子	リラックス & セルフコンディショニング	
14:00				リラックス & セルフコンディショニング			リラックス & セルフコンディショニング
15:00	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング			15:30~16:30 禅那ヨガ 赤嶺 晃子	
16:00	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング	15:45~16:00 ★ミニプログラム	リラックス & セルフコンディショニング		
17:00				リラックス & セルフコンディショニング		17:00~18:00 骨盤バランスヨガ 伊藤 麻美	
18:00							18:00~19:00 美整ヨガ 上澤 美樹
19:00		19:00~20:00 コアトレーニングヨガ 大山 香織			19:00~20:00 フローヨガ (優しいヴァンヤサ) Natsumi	リラックス & セルフコンディショニング	
20:00	19:30~20:30 禅那ヨガ 梅谷 亜紀子		19:30~20:30 ヤムナ Chie	19:30~20:30 ハタヨガベーシック MAMIE			
21:00		リラックス & セルフコンディショニング				20:30~21:30 マインドフルネスヨガ なつみ	リラックス & セルフコンディショニング
22:00	21:00~22:00 ベーシックチャレンジ ピラティス 佐藤 夏木	21:40~22:40 リラックスヨガ 西島 恵	21:00~22:00 姿勢ヨガ 上澤 美樹	21:00~22:00 美整ヨガ 小館 憂子	リラックス & セルフコンディショニング		
25:00	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	リラックス & セルフコンディショニング		リラックス & セルフコンディショニング	

※毎月20日より次月分のレッスン予約をいただけます

★印のついたクラスは、参加費無料・予約なし（レッスン回数制限に含まれない）で参加いただけます、直接スタジオへお集まりください。

のアイコンがついたクラスは、リアルタイム配信「リモートヨガ」で参加いただけます。