

日	月	火	水	木	金	土	
<p>ポスチャンネルのご利用は必ず会員登録が必要です。(初回のみ)詳しくは店頭で</p> <p>[注意]会員登録後、承認されるのに2日程かかりますので予め会員登録を済ませてください。メールも必ず確認してください。</p> <p>ZOOMを使用しますのでアプリをダウンロードしてください</p> <ul style="list-style-type: none"> ●レッスンのご予約・キャンセルはレッスン3時間前までとなります。 ●レッスン開始10分前から入室できます。 ●ZOOMの表示名は必ず本名にしてください。本名でない場合は入室できません。 ●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。 					1 ○満月	2	3
					15:00- おうちでリラックスヨガ 16:00 ★/癒 Yuko 18:30- やさしいフローヨガ 19:30 ★★/美 Mei 20:00- 満月リラックスヨガ 21:00 ★/癒 Mei	10:30- バレエストレッチ 11:30 ★★/美 Mizuho 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00 ★★/調 Mei	
4	5	6	7	8	9	10	
	14:00- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Hiroko 18:30- 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 Atsushi 20:00- アーサナ塾オンライン 21:00 ★/学ぶ Atsushi	14:00- ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 Ayano 15:30- マタニティヨガ 16:10 ★/特 Ayano 18:30- 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 Moeju 20:00- おやすみヨガ 21:00 ★/癒 Moeju	14:00- おうちでリラックスヨガ 15:00 ★/癒 Yuko 18:30- バクティブフローヨガ 19:30 ★★/特 K.Mayumi 20:00- デトックスヨガ 21:00 ★/調 K.Mayumi		15:00- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Yuko 18:30- ひきしめコアヨガ 19:30 ★★/美 Mei 20:00- 首・肩コリ解消ヨガ 21:00 ★★/調 Mei	10:30- ひきしめコアヨガ 11:30 ★★/美 Mizuho 14:00- 美脚ヨガ 15:00 ★★/美 Mei	
11	12	13	14	15	16	17 ●新月	
	14:00- きれいになるヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko 18:30- FRP ベーシック 19:30 ★★/調 Atsushi 20:00- アーサナ塾オンライン 21:00 ★/学ぶ Atsushi	14:00- 快眠ヨガニードラ 15:00 ★/癒 Ayano 15:30- マタニティヨガ 16:10 ★/特 Ayano 18:30- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Moeju 20:00- やさしいフローヨガ 21:00 ★★/美 Moeju	14:00- 骨盤調整ヨガ 15:00 ★★/調 Hiroko 18:30- やさしいフローヨガ 19:30 ★★/美 K.Mayumi 20:00- 夜のゆったりヨガ 21:00 ★/癒 K.Mayumi		18:30- 美脚ヨガ 19:30 ★★/美 Mei 20:00- ひきしめコアヨガ 21:00 ★★/美 Mei	10:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 11:30 ★★/調 Mizuho 14:00- やさしいフローヨガ 15:00 ★★/美 Mei	
18	19	20	21	22	23	24	
	14:00- おうちでリラックスヨガ 15:00 ★/癒 Hiroko 18:30- 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 Atsushi 20:00- アーサナ塾オンライン 21:00 ★/学ぶ Atsushi	14:00- 美脚ヨガ 15:00 ★★/美 Ayano 15:30- マタニティヨガ 16:10 ★/特 Ayano 18:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 19:30 ★★/調 Moeju 20:00- おやすみヨガ 21:00 ★/癒 Moeju	14:00- きれいになるヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko 18:30- ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 K.Mayumi 20:00- バクティブフローヨガ 21:00 ★★/特 K.Mayumi		18:30- ひきしめコアヨガ 19:30 ★★/美 Mei 20:00- おうちでリラックスヨガ 21:00 ★/癒 Mei	10:30- バレエストレッチ 11:30 ★★/美 Mizuho	
25	26	27	28	29	30	31 ○満月	
		18:30- 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 Moeju 20:00- やさしいフローヨガ 21:00 ★★/美 Moeju	14:00- ひきしめコアヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko 18:30- 夜のゆったりヨガ 19:30 ★/癒 K.Mayumi 20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 21:00 ★★/調 K.Mayumi		18:30- やさしいフローヨガ 19:30 ★★/美 Mei 20:00- 美脚ヨガ 21:00 ★★/美 Mei	10:30- ベーシックヨガ 11:30 ★★/調 Mizuho 14:00- 満月リラックスヨガ 15:00 ★/癒 Mei	

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

お問い合わせはメールでお願いします。

online@yogastudio-posture.com

日

月

火

水

木

金

土

しなやかなからだづく

15:30- ストレスを開放する
16:30- リフレッシュヨガ
★/癒 Hiroko
19:00- 呼吸を深めるやさしい
20:00- フローヨガ
★★/調 K.Mayumi
20:30- おやすみ前の習慣に
21:15- リンパヨガ
★/調 K.Mayumi



19:00- 代謝を高める
20:00- ビューティーヨガ
★★/美 Mei
20:30- おやすみ前の習慣に
21:15- 疲労回復ヨガ
★/癒 Mei