

ヨガスタジオポスターつくば店 2020年12月レッスンスケジュール ※急な休講・講師の変更・レッスン内容の変更もございますので、ホームページでご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラックス) 運動量 ★★…中 座位多め 立ちポーズ有 (ハタヨガ) 運動量 ★★★…強 しっかり動くクラス (ヴィンヤサヨガ・フローヨガ) 運動量 ★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)		10:30~ アロマビューティーヨガ 11:30 ★★ miki 12:00~ ムーンサイクルヨガ 13:00 ★ miki 18:15~ デトックスヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ Revco	10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★ Yukiko 12:00~ 歪み調整ストレッチ 13:00 ★★ Yukiko 16:30~ ベーシックヨガ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Haruma	10:30~ アロマビューティー 11:30 ★★ saori 12:00~ ベーシックヨガ 13:00 ★★ saori 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ フローヨガ STEP1 19:15 ★★ K 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ K	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ デトックスヨガ 20:40 ★★ Mutsumi	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP2 13:00 ★★ Haruma 15:00~ ヒーリングアロマ 16:00 ★ Yukiko 17:00~ ボディーメイクヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 陰ヨガ 19:30 ★ Savuki
		6	7	8	9	10
			定休日			
10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ yuka 12:00~ ボディーメイクヨガ 13:00 ★★ Mutsumi 17:00~ 夜ヨガ スローフロー 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 肩こり解消ヨガ 19:30 ★★ Yukiko	10:30~ デトックスヨガ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 朝ヨガ スローフロー 13:00 ★★ Mutsumi 16:30~ 子宮美人ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ アロマビューティー 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ ベーシックヨガ 20:40 ★★ Haruma	10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★★ miki 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ miki 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi コアヨガ 18:15~ ★★ Revco 19:15 ★★ Revco 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Revco	10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ saori 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ saori 18:15~ 夜ヨガ スローフロー 19:15 ★★ K 19:40~ アロマビューティー 20:40 ★★ K	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 13:00 ★★ Savuki 16:30~ 筋膜リリースヨガ 17:30 ★★ Haruma 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ ヒーリングアロマ 20:40 ★ Yukiko	10:30~ スペシャルクラス 90min やさしいアシスタンス 12:00 ★★ Revco 13:00~ ベーシックヨガ 14:00 ★★ Haruma 18:00~ ヒーリングアロマ 19:00 ★ Mutsumi	
		13	14	15	16	17
		●新月				
10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ yuka 12:00~ ヒーリングアロマ 13:00 ★ Mutsumi 17:00~ 子宮美人ヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ ヒーリングアロマ 19:30 ★ Yukiko	10:30~ マインドフルネスヨガ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 陰ヨガ 13:00 ★ Savuki 16:30~ 肩こり解消ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ アロマビューティー 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Haruma	10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ miki 12:00~ ムーンサイクルヨガ 13:00 ★ miki 16:30~ 新月キャンドルヨガ 17:30 ★★ mutsumi ベーシックヨガ 18:15~ ★★ Revco 19:15 ★★ Revco 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Revco	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Mutsumi 12:30~ 季節のヨガ(脳活) 13:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ ボディーメイクヨガ 20:40 ★★ Yukiko	10:30~ 朝のスローフロー 11:30 ★★ saori 12:00~ アロマビューティー 13:00 ★★ saori 16:30~ ベーシックヨガ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ フローヨガ STEP1 19:15 ★★ K 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ K	10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 女性の為の安心ヨガ 13:00 ★★ Savuki 16:30~ ボディーメイクヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 歪み調整ストレッチ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Haruma	
		21	22	23	24	25
10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ yuka 12:00~ ベーシックヨガ 13:00 ★★ Mutsumi スペシャルWS オレンジホマંダー作り 第2スタジオ Risa ¥2500 (7名限定) スペシャルクラス アーサナ塾 第1スタジオ Atsushi ¥3000 手帳¥1200	10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 11:30 ★★ Savuki 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Haruma 18:15~ ヒーリングアロマ 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ ボディーメイクヨガ 20:40 ★★ Yukiko	10:30~ 朝のスローフロー 11:30 ★★ miki 12:00~ アロマビューティーヨガ 13:00 ★★ miki 18:15~ コアヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ Revco	10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 朝ヨガ スローフロー 13:00 ★★ Haruma 13:30~ デトックスヨガ 14:30 ★★ Mutsumi 18:15~ アロマビューティー 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 歪み調整ストレッチ 20:40 ★★ Yukiko	10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ saori 12:00~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★ saori 16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ K 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ K	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 陰ヨガ 13:00 ★ Savuki 16:30~ デトックスヨガ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 肩こり解消ヨガ 19:15 ★★ Haruma 19:40~ クリスマススペシャルナイト 20:40 ★★ Mutsumi	
		27	28	29	30	31
10:30~ ボディーメイクヨガ 11:30 ★★ yuka スペシャルクラス チャレンジ! 太陽礼拝ハーフ 54回 ¥1,500 17:00~ 歪み調整ストレッチ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ アロマビューティー 19:30 ★★ Yukiko	10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ マインドフルネスヨガ 13:00 ★★ Savuki 16:30~ 子宮美人ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Mutsumi	スペシャルクラス 恒例! 太陽礼拝108回 ¥3000 ハーブ¥1500 17:00~ ベーシックヨガ 18:00 ★★ Revco 18:30~ ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★ Revco	スペシャルクラス 90min 満月のアロマキャンドル 12:00 ★★ Yukiko 12:30~ フローヨガ STEP1 13:30 ★★ Haruma	定休日	※女性の為の安心ヨガ・子宮美人ヨガ(女性限定)	

- … 美容
- … 調整
- … 癒し
- … 季節限定
- … マタニティーOK
- … キャンドルヨガ