

ヨガスタジオポスターつくば店 2021年1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
<p>1/31</p> <p>10:30~ ボディーメイクヨガ 11:30 ★★ yuka 12:00~ とことん緩めるたまごヨガ 13:00 ★ (New) Haruma</p> <p>17:00~ 季節のヨガ(脳活) 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 夜ヨガ スローフロー 19:30 ★★ Mutsumi</p>	<p>※女性の為安心ヨガ・子宮美人ヨガ(女性限定)</p> <p>… 美容 … 調整 … 癒し</p> <p>… 季節限定 … マタニティーOK … キャンドルヨガ</p>				<p>1</p> <p>休館日</p>	<p>2</p> <p>スペシャルクラス 90分 10:30~ 新春! パワーフローヨガ 12:00 ★★ Haruma</p> <p>14:30~ ヒーリングアロマ 15:30 ★ Mutsumi</p> <p>16:30~ 歪み調整ストレッチ 17:30 ★★ Yukiko</p>
<p>3</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Haruma</p> <p>16:00~ ボディーメイクヨガ 17:00 ★★ Mutsumi</p> <p>スペシャルクラス 90分 17:30~ 新春アロマスペシャル 19:00 ★★ Yukiko</p>	<p>4</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 13:00 ★★ Savuki</p> <p>17:00~ 季節のヨガ(脳活) 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 夜ヨガ スローフロー 19:30 ★★ Mutsumi</p>	<p>5</p> <p>10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★ miki 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ miki</p> <p>16:30~ とことん緩めるたまごヨガ 17:30 ★ (New) Haruma 18:15~ デトックスヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ ベーシックヨガ 20:40 ★★ Revco</p>	<p>6</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ アロマビューティー 13:00 ★★ Yukiko 13:30~ 歪み調整ストレッチ 14:30 ★★ Yukiko</p> <p>16:30~ デトックスヨガ 17:30 ★★ Mutsumi</p>	<p>7</p> <p>10:30~ アロマビューティー 11:30 ★★ saori 12:00~ 朝のスローフロー 13:00 ★★ saori</p> <p>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</p>	<p>8</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 女性の為の安心ヨガ 13:00 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ 肩こり解消ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 季節のヨガ(脳活) 20:40 ★★ Mutsumi</p>	<p>9</p> <p>10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP2 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 筋膜リリースヨガ 13:00 ★★ Haruma</p> <p>17:00~ デトックスヨガ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ ヒーリングアロマ 19:30 ★ Savuki</p>
<p>10</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ yuka 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ Haruma</p> <p>17:00~ ヒーリングアロマ 18:00 ★ Yukiko 18:30~ 歪み調整ストレッチ 19:30 ★★ Yukiko</p>	<p>11</p> <p>10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★ Mutsumi 12:00~ デトックスヨガ 13:00 ★★ Mutsumi 13:30~ とことん緩めるたまごヨガ 14:30 ★ (New) Haruma</p> <p>17:00~ 肩こり解消ヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 夜ヨガ スローフロー 19:30 ★★ Yukiko</p>	<p>12</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ miki 12:00~ ムーンサイクルヨガ 13:00 ★ miki</p> <p>16:30~ 季節のヨガ(脳活) 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ ベーシックヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Revco</p>	<p>13</p> <p>新月</p> <p>定休日</p>	<p>14</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ saori 12:00~ フローヨガ STEP1 13:00 ★★ saori</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 季節のヨガ(脳活) 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>16:30~ ヒーリングアロマ 17:30 ★ Yukiko 18:15~ ボディーメイクヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ とことん緩めるたまごヨガ 20:40 ★ (New) Haruma</p>	<p>16</p> <p>スペシャルクラス 90min 10:30~ 体幹しっかりアシタタカヨガ 12:00 ★★ Revco</p> <p>13:00~ ベーシックヨガ 14:00 ★★ Haruma</p> <p>18:00~ ヒーリングアロマ 19:00 ★ Savuki</p>
<p>17</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ yuka 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP2 13:00 ★★ Haruma</p> <p>スペシャルクラス 15:00~ アーサナ塾 18:00 第1スタジオ Atsushi ¥3000 手帳¥1200</p>	<p>18</p> <p>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</p> <p>16:30~ フローヨガ STEP1 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 子宮美人ヨガ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 夜ヨガ スローフロー 20:40 ★★ Yukiko</p>	<p>19</p> <p>10:30~ 朝ヨガ アロマ 11:30 ★ miki 12:00~ ベーシックヨガ 13:00 ★★ miki</p> <p>16:30~ アロマビューティー 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ ヨアヨガ 19:15 ★★ Revco 19:40~ ヒーリングアロマヨガ 20:40 ★ Revco</p>	<p>20</p> <p>10:30~ 肩こり解消ヨガ 11:30 ★★ Yukiko 12:00~ 朝ヨガ スローフロー 13:00 ★★ Yukiko 13:30~ デトックスヨガ 14:30 ★★ Mutsumi</p> <p>16:30~ ベーシックヨガ 17:30 ★★ Mutsumi</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 13:00 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ ボディーメイクヨガ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 夜ヨガ スローフロー 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ とことん緩めるたまごヨガ 20:40 ★ (New) Haruma</p>	<p>23</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 季節のヨガ(脳活) 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>17:00~ デトックスヨガ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 陰ヨガ 19:30 ★ Savuki</p>
<p>24</p> <p>10:30~ フローヨガ STEP1 11:30 ★★ yuka 12:00~ 筋膜リリースヨガ 13:00 ★★ Haruma 13:30~ ヒーリングアロマ 14:30 ★ Mutsumi 17:00~ ボディーメイクヨガ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 夜ヨガ スローフロー 19:30 ★★ Yukiko</p>	<p>25</p> <p>10:30~ マインドフルネスヨガ 11:30 ★★ Savuki</p> <p>16:30~ ヒーリングアロマ 17:30 ★ Yukiko 18:15~ 季節のヨガ(脳活) 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 肩こり解消ヨガ 20:40 ★★ Yukiko</p>	<p>26</p> <p>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</p> <p>18:15~ 夜ヨガ スローフロー 19:15 ★★ Revco 19:40~ デトックスヨガ 20:40 ★★ Revco</p>	<p>27</p> <p>10:30~ 朝ヨガ スローフロー 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ アロマビューティー 13:00 ★★ Mutsumi</p> <p>12:00~ 魔法のクリーム&スプレー 13:10 第2スタジオ Etsuko ¥2500 (7名限定)</p> <p>17:00~ 骨盤調整ヨガ STEP2 18:00 ★★ Haruma</p>	<p>28</p> <p>10:30~ ベーシックヨガ 11:30 ★★ saori 12:00~ ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★ saori</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>○満月</p> <p>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</p> <p>16:30~ 子宮美人ヨガ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ フローヨガ STEP1 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 満月キャンドルヨガ 20:40 ★★ Yukiko</p>	<p>30</p> <p>10:30~ デトックスヨガ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ マインドフルネスヨガ 13:00 ★★ Savuki</p> <p>17:00~ 夜ヨガ スローフロー 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 陰ヨガ 19:30 ★ Savuki</p>