

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リラックスヨガ ★/癒 Moeju	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 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa	10:30- しなやかな身体づくりに 11:30 バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 13:30- からだをほぐす 14:30 首・肩こり解消ヨガ ★/調
7	8	9	10	11	12	13
	19:00- からだが繋がる FRP 20:00 (ストレッチボールを使用) ★★/調 Atsushi 20:30- 正解がわかる 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リラックスヨガ ★/癒 Moeju	15:30- 暮らしに役立つ 16:30 食とヨガ ★★/特 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 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa	10:30- しなやかな身体づくりに 11:30 バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 13:30- からだをほぐす 14:30 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei
14	15	16	17	18	19	20
	19:00- からだが繋がる FRP 20:00 (ストレッチボールを使用) ★★/調 Atsushi 20:30- 正解がわかる 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リラックスヨガ ★/癒 Moeju	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 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa	10:30- しなやかな身体づくりに 11:30 バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 13:30- からだをほぐす 14:30 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei
21	22	23	24	25	26	27
	19:00- からだが繋がる FRP 20:00 (ストレッチボールを使用) ★★/調 Atsushi 20:30- 正解がわかる 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リラックスヨガ ★/癒 Moeju	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 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa	10:30- しなやかな身体づくりに 11:30 バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 13:30- からだをほぐす 14:30 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei
28						

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

【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。

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

- 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。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 運動不足解消ヨガ ★★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 夕方の疲れに利く リラックスヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア リフレッシュフロー ★★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★／癒 Azusa	10:30- バレエエクササイズで 強く美しい身体づくり ★★／美 Mizuho 13:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
7	8	9	10	11	12	13
	19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチボールを使用) ★★／調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★／特 Atsushi	15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 運動不足解消ヨガ ★★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 夕方の疲れに利く リラックスヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア リフレッシュフロー ★★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★／癒 Azusa	10:30- バレエエクササイズで 強く美しい身体づくり ★★／美 Mizuho 13:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
14	15	16	17	18	19	20
	19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチボールを使用) ★★／調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★／特 Atsushi	15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 運動不足解消ヨガ ★★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 夕方の疲れに利く リラックスヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア リフレッシュフロー ★★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★／癒 Azusa	春分の日 10:30- バレエエクササイズで 強く美しい身体づくり ★★／美 Mizuho 13:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
21	22	23	24	25	26	27
	19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチボールを使用) ★★／調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★／特 Atsushi	15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 運動不足解消ヨガ ★★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 夕方の疲れに利く リラックスヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア リフレッシュフロー ★★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える リラックスヨガ ★／癒 Azusa	10:30- バレエエクササイズで 強く美しい身体づくり ★★／美 Mizuho 13:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
28	29	30	31	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 【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。 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 ●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。		
	19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチボールを使用) ★★／調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★／特 Atsushi	15:30- むくみ解消！ 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 運動不足解消ヨガ ★★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 夕方の疲れに利く リラックスヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 免疫力アップヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi			