POS online yoga channel

お問い合わせはメールでお願いします。
online@yogastudio-posture.com

6月 ONLINE YOGA

6月よりオンライン会員様・スタジオ会員様

ポスチャンネル受け放題

コロナ禍の運動不足解消に！　ぜひ沢山ご利用下さい

※キャンセルの場合は必ず予約サイトでキャンセルして下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		1 15:30- 巡る身体づくりに 16:30 デトックスフローヨガ ★★★／美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら 20:00 おなか引き締めヨガ ★★★／美 Moeju 20:30- 心と身体を整える 21:15 ストレスケアヨガ ★／調 Moeju	**2** 15:30- 心と身体を解放する 16:30 はじめての太陽礼拝 ★★／調 Hiroko 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★★／美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★★／癒 K.Mayumi	**3**	**4** 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★／調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 21:15 肩こりすっきりヨガ ★／癒 Azusa	**5** 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★／調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! 14:30 すっきり美脚ヨガ ★★／美 Mei
6	**7** 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★／特 Atsushi	**8** 15:30- 巡る身体づくりに 16:30 デトックスフローヨガ ★★★／美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら 20:00 おなか引き締めヨガ ★★★／美 Moeju 20:30- 心と身体を整える 21:15 ストレスケアヨガ ★／調 Moeju	**9** 15:30- 暮らしに役立つ 16:30 食とヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★★／美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★★／癒 K.Mayumi	**10**	**11** 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★／調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 21:15 肩こりすっきりヨガ ★／癒 Azusa	**12** 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★／調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! 14:30 すっきり美脚ヨガ ★★／美 Mei
13	**14** 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★／特 Atsushi	**15** 15:30- 巡る身体づくりに 16:30 デトックスフローヨガ ★★★／美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら 20:00 おなか引き締めヨガ ★★★／美 Moeju 20:30- 心と身体を整える 21:15 ストレスケアヨガ ★／調 Moeju	**16** 15:30- 心と身体を解放する 16:30 はじめての太陽礼拝 ★★／調 Hiroko 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★★／美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★★／癒 K.Mayumi	**17**	**18** 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★／調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 21:15 肩こりすっきりヨガ ★／癒 Azusa	**19** 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★／調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! 14:30 すっきり美脚ヨガ ★★／美 Mei
父の日 **20**	**21** 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★／特 Atsushi	**22** 15:30- 巡る身体づくりに 16:30 デトックスフローヨガ ★★★／美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら 20:00 おなか引き締めヨガ ★★★／美 Moeju 20:30- 心と身体を整える 21:15 ストレスケアヨガ ★／調 Moeju	**23** 15:30- 心と身体を解放する 16:30 はじめての太陽礼拝 ★★／調 Hiroko 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★★／美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★★／癒 K.Mayumi	**24**	**25** 19:00- 暑い夏を快適に 20:00 夏バテ防止ヨガ ★★／調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 21:15 肩こりすっきりヨガ ★／癒 Azusa	**26** 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★／調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! 14:30 すっきり美脚ヨガ ★★／美 Mei
27	**28** 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★／特 Atsushi	**29** 15:30- 巡る身体づくりに 16:30 デトックスフローヨガ ★★★／美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら 20:00 おなか引き締めヨガ ★★★／美 Moeju 20:30- 心と身体を整える 21:15 ストレスケアヨガ ★／調 Moeju	**30** 15:30- 心と身体を解放する 16:30 はじめての太陽礼拝 ★★／調 Hiroko 19:00- 胸を解放する 20:00 ポジティブフローヨガ ★★★／美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す 21:15 ぐっすり安眠ヨガ ★★／癒 K.Mayumi			

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。

★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。