

日	月	火	水	木	金	土
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。				1 close	2 19:00- 暑い夏を快適に夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	3 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★★★/調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! すっきり美脚ヨガ ★★/美 Mei
4 close	5 20:30- 安定して快適な姿勢へ導くアーサナ塾 ★/特 Atsushi	6 15:30- 巡る身体づくりにデトックスフローヨガ ★★★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようならおなか引き締めヨガ ★★★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整えるストレスケアヨガ ★/調 Moeju	7 心と身体を解放するはじめての太陽礼拝 ★★/調 19:00- 胸を解放するポジティブフローヨガ ★★★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒すぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	8 close	9 19:00- 暑い夏を快適に夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	10 ●新月 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★★★/調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! すっきり美脚ヨガ ★★/美 Mei
11 close	12 20:30- 安定して快適な姿勢へ導くアーサナ塾 ★/特 Atsushi	13 15:30- 巡る身体づくりにデトックスフローヨガ ★★★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようならおなか引き締めヨガ ★★★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整えるストレスケアヨガ ★/調 Moeju	14 暮らしに役立つ食とヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 胸を解放するポジティブフローヨガ ★★★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒すぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	15 close	16 19:00- 暑い夏を快適に夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	17 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★★★/調 Mizuho
18 close	19 20:30- 安定して快適な姿勢へ導くアーサナ塾 ★/特 Atsushi	20 15:30- 巡る身体づくりにデトックスフローヨガ ★★★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようならおなか引き締めヨガ ★★★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整えるストレスケアヨガ ★/調 Moeju	21 15:30- 心と身体を解放するはじめての太陽礼拝 ★★/調 Hiroko 19:00- 胸を解放するポジティブフローヨガ ★★★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒すぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	22 海の日 close	23 スポーツの日 19:00- 暑い夏を快適に夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	24 ○満月 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★★★/調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! すっきり美脚ヨガ ★★/美 Mei
25 close	26 20:30- 安定して快適な姿勢へ導くアーサナ塾 ★/特 Atsushi	27 15:30- 巡る身体づくりにデトックスフローヨガ ★★★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようならおなか引き締めヨガ ★★★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整えるストレスケアヨガ ★/調 Moeju	28 15:30- 心と身体を解放するはじめての太陽礼拝 ★★/調 Hiroko 19:00- 胸を解放するポジティブフローヨガ ★★★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒すぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	29 close	30 19:00- 暑い夏を快適に夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	31 10:30- morning フローヨガ 11:30 ★★★★★/調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! すっきり美脚ヨガ ★★/美 Mei

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	close	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 心と身体を解放する はじめての太陽礼拝 ★★/調 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	close	10:30- morning フローヨガ 11:30- ★★★/調 Mizuho
●新月 山の日	8	9	10	11	12	13
close	振替休日 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 親子で一緒に 夏休みキッズヨガ ★★/特 Hiroko 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	お盆休み	お盆休み
15	16	17	18	19	20	21
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 心と身体を解放する はじめての太陽礼拝 ★★/調 Hiroko 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	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
○満月	22	23	24	25	26	27
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 心と身体を解放する はじめての太陽礼拝 ★★/調 Hiroko 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	close
29	30	31	夏休み特別企画 親子で一緒に夏休みキッズヨガ 親子で楽しめるストーリー仕立てのヨガレッスン！ 前半は子供向け夏の植物や動物をイメージしたヨガ ポーズにチャレンジ 後半は大人向けのヨガレッスン。 お子様は遊んでいてもママのまねっこをして一緒に楽しめます。 対象年齢/未就学児（2・3歳）～小学校低学年くらいのお子様と親			
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	【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。			