

日	月	火	水	木	金	土
31	<p>【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。</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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	2
close				close	19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 <small>Azusa</small> 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 <small>Azusa</small>	close
3	4	5	6	7	8	9
close		15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 <small>Ayano</small> 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラククスヨガ ★★★/調 <small>Moeju</small> 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 <small>Atsushi</small>	15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★★/調 <small>Hiroko</small> 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラククスフロー ★★★/美 <small>K.Mayumi</small> 20:30- 秋の夜長に 21:15 安眠ヨガ ★/癒 <small>K.Mayumi</small>	close	19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 <small>Azusa</small> 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 <small>Azusa</small>	close
10	11	12	13	14	15	16
close		15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 <small>Ayano</small> 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラククスヨガ ★★★/調 <small>Moeju</small> 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 <small>Atsushi</small>	15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★★/調 <small>Hiroko</small> 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラククスフロー ★★★/美 <small>K.Mayumi</small> 20:30- 秋の夜長に 21:15 安眠ヨガ ★/癒 <small>K.Mayumi</small>	close	19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 <small>Azusa</small> 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 <small>Azusa</small>	close
17	18	19	20	21	22	23
close		15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 <small>Ayano</small> 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラククスヨガ ★★★/調 <small>Moeju</small> 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 <small>Atsushi</small>	15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★★/調 <small>Hiroko</small> 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラククスフロー ★★★/美 <small>K.Mayumi</small> 20:30- 秋の夜長に 21:15 安眠ヨガ ★/癒 <small>K.Mayumi</small>	close	19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 <small>Azusa</small> 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラクゼーションヨガ ★/癒 <small>Azusa</small>	close
24	25	26	27	28	29	30
close		15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 <small>Ayano</small> 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラククスヨガ ★★★/調 <small>Moeju</small> 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 <small>Atsushi</small>	15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★★/調 <small>Hiroko</small> 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラククスフロー ★★★/美 <small>K.Mayumi</small> 20:30- 秋の夜長に 21:15 安眠ヨガ ★/癒 <small>K.Mayumi</small>	close		

★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。