

日	月	火	水	木	金	土
新型コロナウイルス対策実施中 感染拡大防止にご協力お願いします レッスン中もマスク着用をお願いします スタジオ入室前の手指消毒の徹底 ご来店前の検温 平熱より高い場合はご遠慮下さい 2mの距離確保 スタジオ内の会話もご遠慮下さい レッスンは速やかにご帰宅して下さい 換気のため窓を開けてレッスンをしております			1 定休日	2 10:30- ビラティス 11:40 ★★/美 Rie 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Rie	3 10:30- ボディメイクヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 姿勢改善 FRP 13:20 ★★/調 Erina	4 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 K.Mayumi 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- リフレッシュフローヨガ 16:40 ★★/美 Risa 17:20- リストラティブヨガ 18:30 ★/癒 ※1 Risa
5 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Risa	6 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erika 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Erika	7 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Natsuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Natsuki	8 定休日	9 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie	10 10:30- 姿勢改善 FRP 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	11 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 K.Mayumi 12:10- バクティブフローヨガ 13:20 ★★/特 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★/美 Risa 17:20- キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 Risa
12 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- リストラティブヨガ 13:20 ★/癒 ※1 Risa	13 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erika 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erika	14 10:30- ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 Natsuki 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Natsuki	15 定休日	16 10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie	17 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ボディメイクヨガ 13:20 ★★/調 Erina	18 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 K.Mayumi
19 10:30- 瞑想を深めるヨガ 11:40 ★★/癒 Risa 12:10- 美活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/美 Risa	20 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Erika 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Erika	21 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Natsuki 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 Natsuki	22 定休日	23 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Rie	24 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 姿勢改善 FRP 13:20 ★★/調 Erina	25 10:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 K.Mayumi
26 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Risa 12:10- バクティブフローヨガ 13:20 ★★/特 Risa	27 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Erika 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erika	28 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Natsuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Natsuki	29 ●新月 定休日	30 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- ビラティス 13:20 ★★/美 Rie	※1 リストラティブヨガについて 感染予防のため休止していたクラスが復活いたします。 参加する場合は以下をご持参ください。 ・大きめのタオル＊(フェイスタオル or バスタオル) ・アイピロー or ハンカチ ・ブランケット	

日	月	火	水	木	金	土
31 店休日	※1 リストラティブヨガ・陰ヨガについて 感染予防のため休止していたクラスが復活いたします。 参加する場合は以下をご持参ください。 ・大きめのタオル* (フェイスタオル or バスタオル) ・アイピロー or ハンカチ ・ブランケット		マスク着用について 6月からレッスン中のマスク着用は任意となります。 スタジオで会話をする場合は着用をお願いします。 熱中症に気をつけて水分をとりながらクラス受講をお願いします。		1 10:30- 姿勢改善【FRP】 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ボディメイクヨガ 13:20 ★★/美 Erina	2 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- バクティフローヨガ 13:20 ★★/特 K.Mayumi
3 10:30- 瞑想を深めるヨガ 11:40 ★★/癒 Risa 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Risa	4 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erika 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erika	5 10:30- ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 Natsuki 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Natsuki	6 定休日	7 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- 【FRP】 ベーシック 13:20 ★★/調 Rie	8 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erina	9 10:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- リストラティブヨガ 13:20 ★/癒 ※1 Risa
10 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Risa 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Risa	11 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Erika 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erika	12 スズラン定休日 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Natsuki 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 Natsuki	13 定休日	14 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Rie	15 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 姿勢改善【FRP】 13:20 ★★/調 Erina	16 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 K.Mayumi
17 10:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- リストラティブヨガ 13:20 ★/癒 ※1 Risa	18 店休日	19 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Natsuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Natsuki	20 定休日	21 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie	22 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Erina	23 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 K.Mayumi 12:10- 美活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/美 K.Mayumi
24 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Risa	25 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erika 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Erika	26 10:30- ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 Natsuki 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Natsuki	27 定休日	28 10:30- 【FRP】 ベーシック 11:40 ★★/調 Atsushi 12:10- 【FRP】 腰痛改善 13:20 ★★/調 Atsushi	29 10:30- 姿勢改善【FRP】 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ボディメイクヨガ 13:20 ★★/美 Erina	30 店休日
定休日					閉店日 9年間本当にありがとうございました。 今後の THE POSTURE ご期待ください	