

2回目からはプランをお選びいただいてからご予約をお願いいたします  
 ママケア、おうちダンスはどなたでも参加OK  
 カフェタイムはHPお問い合わせフォームよりご予約頂けます

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00 (6:40)		6:40 ~ 7:10 モーニングヨガ 担当:SAICO		6:40 ~ 7:10 モーニングヨガ 担当:Naomi		9:00 ~ 9:35 ゆっくりベーシック 担当:SAICO	9:00 ~ 9:35 ヴァンヤサフロー 担当:Ryosuke	
10:00	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:Mayumi	10:00 ~ 10:35 ゆっくりベーシック 担当:SAICO	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:KA☆NA	10:00 ~ 10:35 ゆっくりベーシック 担当:乃万 由美子	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:KASUMI	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:SAICO 担当者変更	10:00 ~ 10:35 ゆっくりベーシック 担当:Ryosuke	
11:00						11:00 ~ 11:35 マタニティヨガ 担当:Chigusa	11:00 ~ 11:35 おうちダンス 担当:荻野 恵理	
12:00								
13:00	10月19日 特別無料クラス♪							
14:00	14:00 ~ 14:35 ベビトレヨガ 担当:山下 亜一美	14:00 ~ 14:35 やさしいハタヨガ 担当:KAE	14:00 ~ 14:35 ベビーマッサージ 担当:KASUMI	14:00 ~ 14:35 疲労回復ヨガ 担当:Naomi	14:00 ~ 14:35 ママケア 担当:KASUMI	14:00 ~ 14:35 ピラティス 担当:Keiko	14:00 ~ 14:35 姿勢改善ヨガ 担当:荻野 恵理	
15:00								
16:00	16:00 ~ 16:35 美脚美尻骨盤ヨガ 担当:山下 亜一美	16:00 ~ 16:35 キッズ太陽礼拝/ 担当:山下 亜一美 偶数週 キッズヨガ/ 担当:Keiko	16:00 ~ 16:35 リラックスヨガ 担当:KA☆NA	16:00 ~ 16:35 キッズリフレッシュヨガ 担当:Mayumi	16:00 ~ 16:35 代謝アップヨガ 担当:Keiko	16:00 ~ 16:35 親子ヨガ 担当:Keiko		
17:00								
18:00				10月22日 特別無料クラス♪ 整えパーソナル 原田あかね				
19:00	マタニティさんOK							
20:00	20:00 ~ 20:35 リラックスヨガ 担当:sayaka	20:00 ~ 20:35 代謝アップヨガ 担当:乃万 由美子	20:00 ~ 20:35 安眠ヨガ 担当:KA☆NA	20:00 ~ 20:35 姿勢改善ヨガ 担当:Ryosuke	20:00 ~ 20:35 疲労回復ヨガ 担当:荻野 恵理	20:00 ~ 20:35 股関節を開くヨガ 担当:Ryosuke	20:00 ~ 20:35 リラックスヨガ 担当:Keiko	
21:00	21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Ryosuke				21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Keiko	10月23日 特別無料クラス♪ Chigusa		

クラス色分け
対象者 大人向け
対象者 キッズ、親子向け
対象者 ベビー、ママ向け