



通常クラス年末年始のお休み 12月30日～1月3日  
 ※12月30日と1月3日は特別レッスンあり(別紙にてご案内)

ママケア、月曜リラックスヨガはどなたでも参加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:Ryosuke		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	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	
12:00							
13:00				12月17日スタート NEW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 骨盤矯正ヨガ 担当:山田 淳子	14:00～14:35 ママケア 担当:KASUMI	14:00～14:35 じゅくりベーシック 担当:神山 由加	
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	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 リフレッシュヨガ 奇数 担当:Sayuka 偶数 担当:神山由加	16:00～16:35 キッズリフレッシュヨガ 前半 担当:Mayumi ウキウキ親子ヨガ 後半 担当:さーちゃん	12月19日 特別無料クラス
17:00							
18:00							
19:00	12月14日 特別無料クラス マタニティさんOK	12月15日 特別無料クラス					19:00～19:35 リラックスヨガ 担当:muni
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 整えパーオソル 担当:原田 あかね	20:00～20:35 疲労回復ヨガ 担当:Chigusa	20:00～20:35 股関節を開くヨガ 担当:Ryosuke	
21:00	21:00～21:35 安眠ヨガ 担当:Ryosuke				21:00～21:35 安眠ヨガ 担当: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