

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、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	<b>NEW</b>	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 美ヨガ 担当:KA☆NA	10:00 ~ 10:35 リフレッシュヨガ 担当:KA☆NA	10:00 ~ 10:35 身体を丁寧に味わうヨガ 担当:mai	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			<b>クラス変更</b>	<b>クラス変更</b>	<b>4月23日 特別無料クラス</b>	11:00 ~ 11:35 マタニティヨガ 担当:Chigusa		<b>4月11日 Special Workshop</b>
12:00								
13:00			<b>4月22日 特別無料クラス</b>				13:00~14:00 はじめてのマインドフルネス メディテーション 担当:sayaka	
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 骨盤矯正ヨガ 担当:山田 淳子		14:00 ~ 14:35 じっくりベーシック 担当:神山 由加		
15:00					<b>NEW</b> <b>クラス変更</b>	<b>4月24日 特別無料クラス</b> <b>担当交代制</b>		
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 ゆっくりベーシック 担当:Rumi	16:00 ~ 16:35 キッズリフレッシュヨガ 担当:Mayumi	16:00 ~ 16:35 目指せ!ゆるふわボディ 担当:Sayuka	16:00 ~ 16:35 のびのび親子ヨガ 前半 担当:Rie ウキウキ親子ヨガ 後半 担当:さーちゃん		
17:00								<b>クラス色分け</b>
18:00								対象者 大人向け
19:00	<b>マタニティさんOK</b>			<b>NEW</b> <b>クラス変更</b>	<b>担当者変更</b>		19:00 ~ 19:35 リラックスヨガ 担当:muni	対象者 キッズ、親子向け
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:まさみ	20:00 ~ 20:35 安眠ヨガ 担当:Rumi	20:00 ~ 20:35 ゆったりリバーソール 担当:原田 あかね	20:00 ~ 20:35 疲労回復ヨガ 担当:Karen	20:00 ~ 20:35 股関節を開くヨガ 担当:Ryosuke		対象者 ベビー、ママ向け
21:00	21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Ryosuke				21:00 ~ 21:35 安眠ヨガ 担当:Chigusa			