



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

ボールを使って体をほぐし、ポーズをとって体を伸ばす
新クラス「筋膜リリースヨガ」がスタート!

筋トレクラス「カラダ引き締めワークアウト」は
毎週木曜日の夜に開催中!



1日



ママヨガ (0歳~6歳)
10:30-11:30

キッズヨガ
16:15-17:15

ヒーリングヨガ
19:30-20:45

2日

引き締めフローヨガ
11:30-12:30

カラダ引き締めワークアウト
19:30-20:20

3日

肩こり改善ピラティス
10:30-11:30

引き締めフローヨガ
19:30-20:30

4日

肩こり改善ヨガ
10:00-11:15
リフレッシュヨガ
13:30-14:45

5日



骨盤調整ヨガ
10:00-11:15

スッキリほぐしヨガ
13:30-14:45

6日

引き締めフローヨガ
9:45-10:45

バランス整えピラティス
19:30-20:30

7日

引き締めフローヨガ
19:30-20:30

8日

引き締めフローヨガ
10:00-11:00

キッズヨガ
16:15-17:15

9日

骨盤調整ヨガ
10:00-11:15

カラダ引き締めワークアウト
19:30-20:20

10日

肩こり改善ヨガ
19:30-20:45

11日

疲労回復ヨガ
10:00-11:30
ジャイロキネシス
16:30-17:30

12日

リフレッシュヨガ
10:00-11:15
ベーシックヨガ
13:30-14:45

13日

引き締めフローヨガ
9:45-10:45

シェイプアップピラティス
19:30-20:30

14日



骨盤調整ヨガ
10:00-11:15



ママヨガ (0歳児のみ)
13:00-14:00

からだ温めヨガ
19:30-20:45

15日

引き締めフローヨガ
10:00-11:00

NEW!

筋膜リリースヨガ
19:30-20:45

16日

引き締めフローヨガ
11:30-12:30

カラダ引き締めワークアウト
19:30-20:20

17日

腰痛改善ピラティス
10:30-11:30

引き締めフローヨガ
19:30-20:30

18日

肩こり改善ヨガ
10:00-11:15

19日



骨盤調整ヨガ
10:00-11:15

20日

カラダ整えヨガ
10:00-11:15



21日



骨盤調整ヨガ
10:00-11:15



ママヨガ (0歳~6歳)
13:00-14:00

引き締めフローヨガ
19:30-20:30

22日

引き締めフローヨガ
10:00-11:00

キッズヨガ
16:15-17:15

肩こり改善ヨガ
19:30-20:45

23日

リフレッシュヨガ
10:00-11:15



24日

シェイプアップピラティス
19:30-20:30

25日

シリアルヨガ
10:00-11:15
リフレッシュヨガ
13:30-14:45

26日



NEW!
筋膜リリースヨガ
10:00-11:15



27日

引き締めフローヨガ
9:45-10:45

ヨガ & パレエストレッチ
11:00-12:00

バランス整えピラティス
19:30-20:30

28日



骨盤調整ヨガ
10:00-11:15

からだ温めヨガ
19:30-20:45

29日

引き締めフローヨガ
10:00-11:00



ママピラティス (0歳~6歳)
13:30-14:30

アロマヨガ
19:30-20:45

30日

アロマヨガ
10:00-11:15

カラダ引き締めワークアウト
19:30-20:20

~9月9日スケジュール更新~

インストラクター負傷のため9月の
「スッキリほぐしヨガ」は休講となりました
誠に申し訳ございません