



2025年4月

ヨガスタジオbi レッスンスケジュール



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>営業時間 Open...クラス開始15分前。close...クラス終了15分後。 ♡...リラックス効果抜群。初めての方や、ゆっくり行きたい方におすすめクラス。 ☺...フロー(流れる)な大きな動きや、太陽礼拝を行いながら、呼吸を深めるクラス。 ☆...体力、バランスアップをめざし、少し難易度の高いポーズを連続して行うクラス。</p>		1	2	3 休館日	4	5 ☾ 上弦の月
		10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ 13:30~14:30 リストラティブヨガ とも	10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI		10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ TOMOKO 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	9:00~10:00 ☺ アロマヨガ まさみ 10:30~11:30 ☆ ハタヨガ ディピカ 12日...12:30~13:30 マタニティヨガ
6	7	8	9	10 休館日	11	12
9:00~10:00 ☺ モーニングヨガ とも 10:30~11:30 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ 14:30~15:30 ♡ やさしいヨガ まさみ	10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☺ きれいになるヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ 月ヨガ さとこ	10:30~11:30 ☆ リズムックヨガ ディピカ	13:30~14:30 ☺ アロマヨガ さとこ 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	13:00~14:00 リカバリーヨガ 	10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ☺ ゆったりフローヨガ ひろみ	9:00~10:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ 18:30~19:30 ☺ flow&Yinヨガ ひろみ
13 ○ 満月	14	15	16	17 休館日	18	19
9:00~10:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 10:30~11:30 ☺ きれいになるヨガ ひろこ 14:30~15:30 ☆ スタンディングフローヨガTOMOKO	10:15~11:15 ☺ アロマヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☆ ハタヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ 月ヨガ さとこ	10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ☺ テンセグリティー・ヨガMANAMI		10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	9:00~10:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 10:30~11:30 ☆ リズムックヨガ ディピカ
20	21 ☾ 下弦の月	22	23	24 休館日	25	26
8:30~9:20 おとぎの森 パークヨガ 10:30~11:30 ☺ アロマヨガ さとこ 14:30~15:30 ピラティス ゆうこ	10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☺ ゆったりフローヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ	10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	13:30~14:30 ♡ やさしいヨガ さとこ 18:30~19:30 ☺ ゆったりフローヨガ MANAMI	13:00~14:00 リカバリーヨガ 	10:30~11:30 ☺ テンセグリティー・ヨガMANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	9:00~10:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 10:30~11:30 ☺ トラディショナルヨガディピカ 18:30~19:30 ☺ アロマヨガ ひろこ
27	28 ● 新月	29 祝日	30	<p>マタニティヨガ・リカバリーヨガクラスにご参加される方は、前日までに、お電話やメールでお申込み下さい。</p>		
9:00~10:00 ♡ ピラティス くみこ 10:30~11:30 ♡ ヨガニードラ まさみ 14:30~15:30 ☺ ゆったりフローヨガ TOMOKO	10:15~11:15 ☺ モーニングヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☺ きれいになるヨガ ひろこ 19:00~20:00 ♡ やさしいヨガ さとこ	9:00~10:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 10:30~11:30 ☆ スタンディングフローヨガひろこ 12:00~13:00 ♡ リストラティブヨガ とも	10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI			