



2025年5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。</p> <p>♡ …リラックス効果抜群。初めての方や、ゆっくり行いたい方におすすめクラス。</p> <p>☺ …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。</p> <p>☆ …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 休館日	2	3 休館日
				<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>		<p>8:00~9:00 モーニングヨガ まさみ</p> <p>10日…12:00~13:00 マタニティヨガ</p>
4 休館日 ☾	5 休館日	6 休館日	7	8 休館日	9	10
9:30~10:30 骨盤調整ヨガ ひろみ	9:00~10:00 モーニングヨガ とも		10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも	13:00~14:00 リカバリーヨガ	10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	9:00~10:00 ♡ やさしいヨガ まさみ
			18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI		12:00~13:00 ☺ ゆったりフロ-ヨガ ひろみ	10:30~11:30 ☆ リズムックヨガ ディピカ
11	12	13 ○満月	14	15 休館日	16	17
9:00~10:00 ♡ ピラティス ゆうこ	10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ			10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ MANAMI	9:00~10:00 ☺ アロマヨガ まさみ
10:30~11:30 ☺ アロマヨガ さとこ	11:45~12:45 ☺ きれいになるヨガ ひろこ	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		12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ
14:30~15:30 ☆ スタンディングフロ-ヨガTOMOKO	19:00~20:00 ☺ 月ヨガ さとこ		18:30~19:30 ☺ テンセグリティ-・ヨガMANAMI			
18	19	20 ☾下弦の月	21	22 休館日	23	24
8:30~9:20 おとぎの森 パークヨガ	10:15~11:15 ☺ モーニングヨガ ひろみ	10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ	10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも		10:30~11:30 ☺ テンセグリティ-・ヨガMANAMI	9:00~10:00 ♡ やさしいヨガ まさみ
10:30~11:30 ♡ ピラティス くみこ	11:45~12:45 ☆ ハタヨガ ひろこ	13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも		13:00~14:00 リカバリーヨガ	12:00~13:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	10:30~11:30 ☺ トラディショナルヨガディピカ
14:30~15:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ まさみ	19:00~20:00 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ		18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI			
25	26	27 ●新月	28	29 休館日	30	31
9:00~10:00 ☺ モーニングヨガ まさみ	10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ ディピカ			10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	9:00~10:00 ☺ ゆったりフロ-ヨガ まさみ
10:30~11:30 ♡ リストラティブヨガ とも	11:45~12:45 ♡ やさしいヨガ ひろこ	13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	13:30~14:30 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ		12:00~13:00 ♡ やさしいヨガ ひろみ	10:30~11:30 ☆ リズムックヨガ ディピカ
14:30~15:30 ♡ やさしいヨガ TOMOKO	19:00~20:00 ☺ アロマヨガ さとこ		18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI			18:30~19:30 ♡ アロマヨガ ひろこ