

2026年2月 biスタジオレッスンスケジュール

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2 ○ 満月	3	4	5 休館日	6	7
9:00~10:00 ☺ 骨盤調整ヨガ ひろみ 10:30~11:30 ☺ ゆったりフロー-ヨガ とも	10:15~11:15 ☺ アロマヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☺ やさしいヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ 月ヨガ さとこ	10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ まさみ 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		10:30~11:30 ☺ ゆったりフロー-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 ☆ スタンディングフロー-ヨガひろみ
8	9 ☽ 下弦の月	10	11 祝日	12 休館日	13	14 12:00~マタニティヨガ
9:00~10:00 ☺ ゆったりフロー-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 TOMOKO	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 ☺ アロマヨガ まさみ 13:30~14:30 ☺ リストラティブヨガとも	9:00~10:00 ☺ ピラティス くみこ 10:30~11:30 ☆ ハタヨガ ひろこ	13:00~14:00 リカバリ-ヨガ	10:30~11:30 ☺ 調整ヨガ 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 ☺ リストラティブヨガとも 18:30~19:30 ☺ きれいになるヨガ ひろこ
15	16 ☽ 新月	17 ● 新月	18	19 休館日	20	21
9:00~10:00 ☺ モーニングヨガ さとこ 10:30~11:30 ☆ スタンディングフロー-ヨガ まさみ	10:15~11:15 ☺ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☆ ハタヨガ ひろこ 19:00~20:00 ☺ アロマヨガ さとこ	10:30~11:30 ☺ やさしいヨガ まさみ 13:30~14:30 ☺ リストラティブヨガとも	10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ とも		10:30~11:30 ☺ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ☺ アロマヨガ ひろみ	9:00~10:00 ☺ やさしいヨガ まさみ 10:30~11:30 ☺ 陰ヨガ ひろみ 18:30~19:30 ☺ 月ヨガ さとこ
22	23 祝日	24 ☽ 上弦の月	25	26 休館日	27	28
9:00~10:00 ☺ ピラティス くみこ 10:30~11:30 ☺ やさしいヨガ とも 14:30~15:30 ☺ ゆったりフロー-ヨガ TOMOKO	9:00~10:00 ☺ 骨盤調整ヨガ ひろみ 10:30~11:30 ☺ アロマヨガ まさみ	10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ まさみ 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 ☆ スタンディングフロー-ヨガ MANAMI	13:00~14:00 リカバリ-ヨガ	10:30~11:30 ☺ 調整ヨガ 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 ☺ ゆったりフロー-ヨガとも

☺ …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です。

☽ …フロー(流れる)な大きな動きの中で、じっくり呼吸を深めます。

☆ …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います。

・営業時間：Open…クラス開始15分前から。Close…クラス終了15分後。

・マタニティヨガ、リカバリ-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。