


2026年2月 b i 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 9:00~10:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 10:30~11:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ とも	2 ○ 満月 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	3 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	4 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	5 休館日 	6 10:30~11:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	7 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-ヨガひろみ
8 9:00~10:00 ☺ ゆったりフロ-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	9 ☾ 下弦の月 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 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	11 祝日 9:00~10:00 ♡ ピラティス くみこ 10:30~11:30 ☆ ハタヨガ ひろこ	12 休館日  13:00~14:00 リカバリーヨガ	13 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	14 12:00~マタニティヨガ 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 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-ヨガまさみ	16 ☾ 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	17 ● 新月 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	18 10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ とも 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	19 休館日	20 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ☺ アロマヨガ ひろみ	21 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 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-ヨガTOMOKO	23 祝日 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	24 ☾ 上弦の月 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	25 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-ヨガMANAMI	26 休館日  13:00~14:00 リカバリーヨガ	27 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	28 9:00~10:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 10:30~11:30 ☺ ゆったりフロ-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。