



9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
1 9:30~10:30 ☺ アロマヨガ まさみ 11:00~12:00 ♡ ピラティス ゆうこ 14:30~15:30 ☆ スタンディングフロ-ヨガTOMOKO	2 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 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ	3 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 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 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ☺ アロマヨガ ひろみ	7 9:30~10:30 ☆ リズムックヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 18:30~19:30 ☺ flow&Yinヨガ ひろみ
8 ● 新月 9:30~10:30 ♡ やさしいヨガ とも 11:00~12:00 ☺ 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 10:15~11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:45~12:45 ☺ アロマヨガ ひろこ 19:00~20:00 ♡ やさしいヨガ さとこ	10 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	11 13:30~14:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ さとこ 18:30~19:30 ☺ テンセグリティ-ヨガMANAMI	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 18:45~19:45 ♡ リストラティブヨガ とも	14 12:30~マタニティヨガ 9:30~10:30 ☆ ハタヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 18:30~19:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ ひろこ
15 9:30~10:30 ☺ モーニングヨガ とも 11:00~12:00 ☆ スタンディングフロ-ヨガまさみ	16 祝日 スタジオクラスclose (イベント開催予定)	17 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	18 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ 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 9:30~10:30 ☆ リズムックヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ やさしいヨガ まさみ 18:30~19:30 ☺ 月ヨガ さとこ
22 9:30~10:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ ひろこ 14:30~15:30 ♡ やさしいヨガ TOMOKO	23 祝日 9:30~10:30 ♡ ピラティス ゆうこ 11:00~12:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	24 ○ 満月 10:30~11:30 ☺ ベーシックヨガ デイピカ 13:30~14:30 ♡ リストラティブヨガ とも	25 13:30~14:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ さとこ 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ 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 ☺ アロマヨガ ひろみ 18:45~19:45 ♡ やさしいヨガ まさみ	28 9:30~10:30 ☆ ハタヨガ デイピカ 11:00~12:00 ♡ ヨガニードラ まさみ 18:30~19:30 ☺ flow&Yinヨガ ひろみ
29 9:30~10:30 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 11:00~12:00 ☺ アロマヨガ さとこ	30 ☾ 下弦の月 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 ☺ 月ヨガ さとこ			<p>b i 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>		