



10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 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも	2 休館日	3 10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	4 9:00~10:00 ☺ アロマヨガ まさみ
♡…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。			18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI			18:30~19:30 ♡ やさしいヨガ とも
5 9:00~10:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ 10:30~11:30 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ 14:30~15:30 ☆ スタンディングフローヨガTOMOKO	6 10:15~11:15 ☺ ゆったりフローヨガ 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	7 ○満月 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	8 13:30~14:30 ☺ アロマヨガ さとこ 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	9 休館日 13:00~14:00 リカバリーヨガ 	10 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	11 9:00~10:00 ♡ ヨガニードラ まさみ 10:30~11:30 ☆ リズムックヨガ ディピカ 12:00~マタニティヨガ
12 9:00~10:00 ☺ モーニングヨガ とも 10:30~11:30 ♡ ピラティス くみこ 14:30~15:30 ♡ 骨盤調整ヨガ ひろみ	13 祝日 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こ	14 ☾下弦の月 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	15 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ☺ ゆったりフローヨガ MANAMI	16 休館日	17 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ☺ アロマヨガ ひろみ	18 9:00~10:00 ☺ モーニングヨガ まさみ 10:30~11:30 ☆ リズムックヨガ ディピカ 18:30~19:30 ♡ リストラティブヨガ とも
19 8:30~9:20 パークヨガ 雨の場合…9:00~スタジオクラス 10:30~11:30 ☆ スタンディングフローヨガまさみ 14:30~15:30 ♡ やさしいヨガ TOMOKO	20 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 ☺ アロマヨガ さとこ	21 ●新月 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	22 13:30~14:30 ♡ やさしいヨガ さとこ 18:30~19:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI	23 休館日 13:00~14:00 リカバリーヨガ 	24 10:30~11:30 ☺ モーニングヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	25 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 ☆ ハタヨガ ひろこ
26 ♡ 9:00~10:00 ♡ ピラティス くみこ 10:30~11:30 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ さとこ 14:30~15:30 ☺ ゆったりフローヨガ まさみ	27 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	28 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	29 10:30~11:30 ♡ やさしいヨガ とも 18:30~19:30 ☺ アロマヨガ MANAMI	30 ☾上弦の月	31 10:30~11:30 ♡ 調整ヨガ MANAMI 12:00~13:00 ♡ 陰ヨガ ひろみ	

・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：前日までにお電話、メールでお申込み下さい。