2025年８月　ヨガスタジオｂｉレッスンスケジュール

ｂｉスタジオ営業時間：Open…クラス開始１５分前。close…クラス終了１５分後。

♡……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。
☺……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。
☆……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。

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。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 上弦の月 10:30～11:30 ☺ モーニングヨガ　MANAMI 12:00～13:00 ♡ 陰ヨガ　ひろみ	2 9:00～10:00 やさしいヨガ　まさみ 10:30～11:30 ☆ リズミックヨガ　ディピカ
3 9:00～10:00 ♡ 骨盤調整ヨガ　ひろみ 10:30～11:30 ♡ リストラティブヨガ　とも 14:30～15:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ　TOMOKO	4 10:15～11:15 ♡ やさしいヨガ　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	5 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	6 10:30～11:30 ♡ やさしいヨガ　とも 18:30～19:30 ♡ 調整ヨガ　MANAMI	7 休館日 13:00～14:00 リカバリーヨガ	8 10:30～11:30 ♡ 調整ヨガ　MANAMI 12:00～13:00 ♡ 骨盤調整ヨガ　ひろみ	9 ◯ 9日…12:00～13:00 マタニティヨガ 9:00～10:00 ☺ アロマヨガ　まさみ 10:30～11:30 ☆ リズミックヨガ　ディピカ 18:30～19:30 ☺ 月ヨガ　さとこ
10 9:00～10:00 ♡ ピラティス　くみこ 10:30～11:30 ☆ スタンディングフロ-ヨガまさみ	11 祝日 9:00～10:00 ☺ モーニングヨガ　まさみ 10:30～11:30 ☆ ハタヨガ　ひろこ	12 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	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 休館日
17 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 ♡ やさしいヨガ　とも 14:30～15:30 ☺ アロマヨガ　TOMOKO	18 10:15～11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ　ひろみ 11:45～12:45 ☺ ゆったりフロ-ヨガ　ひろこ 19:00～20:00 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ　さとこ	19 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	20 10:30～11:30 ♡ やさしいヨガ　とも 18:30～19:30 ♡ 調整ヨガ　MANAMI	21 休館日	22 10:30～11:30 ☺ モーニングヨガ　MANAMI 12:00～13:00 ♡ 陰ヨガ　ひろみ	23 新月 9:00～10:00 ♡ やさしいヨガ　まさみ 10:30～11:30 ☆ リズミックヨガ　ディピカ
24 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	25 10:15～11:15 ♡ 骨盤調整ヨガ　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	26 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	27 13:30～14:30 ☺ 美脚美尻骨盤ヨガ　さとこ 18:30～19:30 ☺ ゆったりフロ-ヨガ　MANAMI	28 休館日	29 10:30～11:30 ♡ 調整ヨガ　MANAMI 12:00～13:00 ♡ 陰ヨガ　ひろみ	30 9:00～10:00 ♡ ヨガニードラ　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 ☺ アロマヨガ　ひろこ
31 上弦の月 9:00～10:00 ☺ モーニングヨガ　まさみ 10:30～11:30 ♡ 骨盤調整ヨガ　ひろみ 14:30～15:30 ☆ スタンディングフロ-ヨガTOMOKO						

YOGA STUDIO bi