

2021.10-

theBIRTH & days

- ・ヨガ会員様は無料で ZOOM で参加もできます。
- ・スタジオ環境が変更になる場合がございます。

ホットスタジオ

常温スタジオ

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY/ 祝	
10:30-11:15	10:30-10:45	10:30-11:30	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	10:30-11:30	10:30-10:45	10:30-11:15	10:30-10:45	ZOOM LIVE 11:15-12:15 シャッフルクラス 毎週変わります	
体幹ヨガ CHIE	緩める	ゆるゆるリラックス JUNKO	整える	トレーニング&ルーシー YUI	引き締める	メンテナンスヨガ YAKO	巡らせる	ゆるめるヨガ AI	引き締める		
★				★★				★			
	11:30-11:45	★	11:30-11:45		11:30-11:45	★★	11:30-11:45				
	緩める		整える		引き締める		巡らせる				
13:30-14:15		13:30-14:30				13:30-14:30		13:30-14:15		★★	
ゆっくりヴィンヤサ ATSUKO	14:00-14:15	体幹ヨガ CHIE	14:00-14:15			ストレッチヨガ JUNKO		フィットネスフロー NATSUMI	14:00-14:15		
★★	緩める		緩める			★★		★★	引き締める		
		★★								14:00-14:45	
			18:00-18:15				18:00-18:15			エナジーチャージヨガ ARISA	
			整える				巡らせる			★★	18:00-18:15
18:15-19:00		ZOOM LIVE		18:15-19:00		ZOOM LIVE		18:15-19:00			サーキットトレーニング ALEX
アロマリフレッシュ MIWA		18:30-19:30		歪み改善ヨガ NATSUMI		18:30-19:30		ゆるめるヨガ AI		18:30-19:15	
★		Deep Breath MARIKO	19:10-19:25	★★		アシュタンガライト YAKO		★		リフレッシュヨガ MARIKO	
	19:10-19:25	★			19:10-19:25	★★			19:10-19:25	★	
	緩める				引き締める				引き締める		
19:30-20:15		ZOOM LIVE	19:40-19:55	19:30-20:00			19:40-19:55	19:30-20:15			
ベーシックヨガ YAKO	19:40-19:55	19:45-20:15	整える	HOT Training30 AKIHIRO	19:40-19:55		サーキットトレーニング ALEX	トレーニング&ルーシー YUI			
★	緩める	陰ヨガ 30 CHIE		★★★	引き締める	ZOOM LIVE		★★			
		★				20:00-21:00					
	20:20-20:35	ZOOM LIVE			20:05-20:35	コンディショニングヨガ HIROKO			20:20-20:35		
20:45-21:30	サーキットトレーニング AKIHIRO	20:30-21:15		20:45-21:30	Shape Dance HIROKO			20:45-21:30	FAT BARN CHINO		
good night yoga MIKA		Night Flow&瞑想 CHIE		アクティブフロー HIROKO		★★		歪み改善ヨガ NATSUMI			
★		★★		★★				★★			