

# the BIRTH & days

2021.10-

・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ことがございます。

ホットスタジオ  
常温スタジオ

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