

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール 2025.1月 1日~19日

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5

2025年スタートします。皆様にとって素敵な1年になりますように♡

GLFヨガの華は1月5日(日)スタートです



新しいクラススタートします！！

- 土曜(偶数週) 8:30~ 担当: ゆうみ
『朝のリフレッシュヨガ』スタートします。
太陽礼拝をベースに週末を元気に過ごせるよう、全身を動かして温めていきます。
どなたでも参加していただけます。
新しいインストラクターゆうみ先生です。お楽しみに♪
- 火曜(偶数週) 11:15~ 担当: 亜矢
『トーニング~筋肉の調律~』スタートします。
ムキムキの筋肉でもふにゃふにゃ柔らかいだけでも美姿勢にはなりません。
筋肉をより強く・よりしなやかに調律しましょう。』

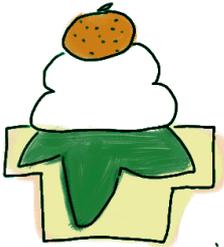
空中ヨガ増設しました。

- 金曜日→12:00~(75分)
 - 火曜日→13:00~(75分)
 - 金曜日→20:00~(75分)
- ※金夜は月1回開催します。

6	7	8	9	10	11	12
			9:00(60) 華奈子 ★朝ヨガ 【ZOOM同時配信】		NEW 8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
10:30(70) 真依子 ビギナース		9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	10:30(75) 祐美子 Rest	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
	11:15(70) 里美 フラエクササイズ	11:30(75) 祐美子 FunMIX		12:00(75) 香奈 AGストレッチ	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 祐美子 AY
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 FunAY NEW				11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
19:30(70) 美由紀 ビギナースヨガ 【ZOOM同時配信】		18:50(60) 祐美子 かんたんピラティス	18:50(75) 真依子 FunMIX			
	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	20:20(75) 祐美子 Rest	20:30(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
13	14	15	16	17	18	19
			9:00(60) 華奈子 ★骨盤調整 【ZOOM同時配信】			7:30(60) 真依子 朝ヨガ
10:30(70) 真依子 ビギナース		9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	10:30(75) 祐美子 FunAY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ 【代行】
	NEW 11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律	11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ		12:00(75) 香奈 FunBasic	10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(75) 真依子 Fun&Sfit
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 AGストレッチ				11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 真依子 FunBasic
		19:30(75) 香奈 FunAY		19:00(60) 真代 バレトン		
20:20(75) 祐美子 Rest	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】		20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ 【ZOOM同時配信】	20:20(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】		

金曜日12:00~
空中ヨガクラスは
毎週開催！！
※31日は休講です

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール 2025.1月 20日～31日

20	21	22	23	24	25	26	
	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	休館日	9:00(60) 華奈子 ★朝ヨガ 【ZOOM同時配信】	NEW	8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	7:30(60) 真依子 朝ヨガ	
10:30(70) 真依子 ビギナーズ			10:30(75) 祐美子 AGストレッチ	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		9:00(60) 真依子 朝ヨガ【代行】	
	11:15(70) 里美 フラエクササイズ				12:00(75) 香奈 FunAB	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 里美 ピラティス
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 FunMIX					11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 里美 FunMIX
				18:50(75) 真依子 FunBasic	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】	16:30(75) 香奈 FunMIX	
19:30(70) 美由紀 ビギナーズヨガ 【ZOOM同時配信】	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】			20:30(60) 真依子 骨盤調整	NEW Rest		
27	28		29	30	31	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2月 スケジュールは 1月15日(水) 9:00 スタート</p>  </div>	
	9:45(60) 亜矢 骨盤調整		9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	9:00(60) 華奈子 ★骨盤調整 【ZOOM同時配信】			
10:30(70) 真依子 ビギナーズ	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 NEW		11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ	10:30(75) 真依子 FunMIX 【代行】	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 Rest			12:00(75) 香奈 休講			
18:50(60) 祐美子 かんたんピラティス	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	19:30(75) 真依子 FunMIX 代行	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ 【ZOOM同時配信】	19:00(60) 真代 バレトン			
20:20(75) 祐美子 Rest				20:20(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】			

ご家族・お友達を
ご紹介ください♡

★初回体験特別価格★
フロアクラス→1回500円
空中ヨガクラス→1回1,500円

★入会特典★
入会金→100%OFF
月会費→2ヶ月半額
最大24,200円お得!!

【GLF ヨガの華 12月の紹介キャンペーン】

ご家族
友人も

《紹介された新規入会者》

★2ヶ月間/新規入会割引 +
4ヶ月間/10%OFF = 6ヶ月間OFF

(初月 通常料金 + 翌月、翌々月 月会費半額割引適用 + 4ヶ月間10%割引)
※ただし、新規入会者は4ヶ月退会制限付

会員様も

《紹介した会員様へ!!》

★6ヶ月間→月会費10%OFF

お一人紹介するたび割引期間6ヶ月ずつ延長



紹介すれば
紹介するほど
お得に!!

TEL : 0569-58-4568

BODY CONCEPTS
ヨガの華