

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.6月 1日～15日

月	火	水	木	金	土	日
5月よりレッスン時間変更があります ★ご確認ください★ ●月曜日・水曜日 かんたんピラティス 変更前→18:50～ 変更後→19:00スタート(60) ●木曜日 空中ヨガクラス 変更前→18:50～ 変更後→19:00スタート(75) ●木曜日 骨盤調整 変更前→20:30～ 変更後→20:35スタート(60) ni			キラキラ健康づくり体操 ～健康づくりとフレイル予防の体操教室～ 毎週木曜 13:30～14:30 場所：ヨガの華スタジオ ヨガの華会員様は、 無料で参加できます。 予約をする際に 『キラキラ健康づくり体操チケット』 を購入してください。 一般の方は1回300円です。 会員登録の必要はありません。			1 7:30(60) 祐美子 朝ヨガ 9:00(60) 直子 朝ヨガ 10:30(75) 祐美子 Rest  12:15(75) 祐美子 AY
2	3	4	5	6	7	8
			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	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	8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	
					10:00(75) 真依子 FunBasic 	
13:00(70) 里美 ピラティス	11:15(70) 里美 フラエクササイズ	11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	
	13:00(75) 祐美子 FunBasic 					
20:20(75) 祐美子 Rest 	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	19:30(75) 香奈 FunAB	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(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】		
9	10	11	12	13	14	15
			9:00(60) 華奈子 ★朝ヨガ 【ZOOM同時配信】			7:30(60) 真依子 朝ヨガ
10:30(70) 真依子 ビギナーズ	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	8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律	11:30(75) 祐美子 FunMIX	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 AGストレッチ 	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 香奈 FunBasic 
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 Rest 				11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 香奈 AB
		19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	19:00(75) 真依子 FunMIX	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
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】	20:20(75) 祐美子 Rest 	20:35(60) 真依子 骨盤調整			

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.6月 16日～30日

16	17	18	19	20	21	22
	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】		8:30(60) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	7:30(60) 真依子 朝ヨガ
	11:15(70) 里美 フラエクササイズ	11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ	10:30(75) 祐美子 AGストレッチ	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00(70) 里美 ピラティス	9:00(60) 直子 朝ヨガ
	13:00(75) 祐美子 FunMIX		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45 里美 FunMIX	10:30(75) 真依子 FunBasic
				19:00(60) 真代 バレトン		12:15(75) 真依子 Fun&Sfit
	19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	19:30(75) 香奈 FunMIX	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】		
20:20(75) 祐美子 Rest	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】					
23	24	25	26	27	28	29
	9:45(60) 亜矢 骨盤調整		9:00(60) 華奈子 ★朝ヨガ 【ZOOM同時配信】		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	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		10:30(75) 祐美子 FunMIX	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00 亜矢 骨盤調整	9:00(60) 直子 朝ヨガ
			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunAB		10:30(75) 祐美子 AY
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 AGストレッチ				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】	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】		19:00(75) 真依子 FunMIX	20:00(75) 祐美子 AGストレッチ	16:30(75) 香奈 FunMIX	
			20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
30						
10:30(70) 真依子 ビギナース						
13:00(70) 里美 ピラティス						

【GLF ヨガの華 紹介キャンペーン】

《紹介された新規入会者》

現在、春の入会キャンペーン中で
お得にご入会して頂けます。
※詳しくはHP又はチラシをご確認ください。

《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

TEL : 0569-58-4568

ご家族
友人も

会員様も

紹介すれば
紹介するほど
お得に!!

bodyコンシェルジュ
ヨガの華