

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025. 7月 1日～20日

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
			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) 祐美子 朝ヨガ
		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
		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		10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(75) 祐美子 AY
					NEW 14:00(75) 香奈 Sfit&Rest	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
	19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス			19:00(60) 真代 バレトン	NEWレッスン 前半はサスペンションでしっかり筋トレ 後半はリストラティブでリラックスしましょう♪	
	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	20:20(75) 祐美子 Rest	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】		
7	8	9	10	11	12	13
			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) 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 Rest	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		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) 真依子 FunBasic
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(45) 香奈 Burn-G (バーンジー) お試しミニレッスン				11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 真依子 Fun&Sfit
19:00(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】		19:00(75) 真依子 FunMIX	20:00(75) 祐美子 AGストレッチ		
20:20(75) 祐美子 Rest			20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
14	15	16	17	18	19	20
	9:45(60) 亜矢 骨盤調整		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) 祐美子 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) 直子 朝ヨガ
	11:15(70) 里美 フラエクササイズ		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 真依子 FunBasic	10:30(75) 香奈 AB
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 FunMIX				11:45(75) 真依子 FunMIX	12:15(75) 香奈 AGストレッチ
		19:00(45) 香奈 Burn-G (バーンジー) お試しミニレッスン		19:00(60) 真代 バレトン		
19:30(70) 美由紀 ビギナーズヨガ 【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】		
		20:20(75) 香奈 Rest				

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.7月 21日～31日

21	22	23	24	25	26	27
		クラシティ休館日	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 ピギナース	9:45(60) 亜矢 骨盤調整		10:30(75) 香奈 FunMIX	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		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(45) 香奈 Burn-G (バンジー) お試しミニレッスン	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 AGストレッチ				11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 里美 FunMIX
19:30(70) 美由紀 ピギナースヨガ 【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 FunBasic		16:30(75) 香奈 AY	
			20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】	18:30(45) 香奈 Burn-G (バンジー) お試しミニレッスン	
28	29	30	31			
	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ		0		
10:30(70) 真依子 ピギナース	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			
	13:00(75) 祐美子 FunMIX					
13:00(70) 里美 ピラティス						
19:00(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) 香奈 FunMIX				
20:20(75) 祐美子 Rest						

GLFヨガの華会員様限定!! バンジーミニレッスン
7月も開催します♪

初回体験 1回500円
2回目以降 1回1,000円



BurnGとはバンジーコードを用いることで身体にかかる重力の負荷を減らし有酸素トレーニングと筋力トレーニングが同時に行えます。短時間で高効率の運動効果を得られる新感覚の高燃焼系エクササイズ。

- 予約の際は、予約サイトにある禁忌事項をご確認ください。
- 室内用シューズが必要です。シューズは貸し出しはございません。