# 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	
	1	2	3	4	5	6
	•	_	9:00(60) 華奈子	•		7:30(60) 祐美子
		0.45(70) +7	1		0.00(00)	+
		9:45(70) 直子	★骨盤調整		8:30(60) Sayaka	朝ヨガ
		セルフケアヨガ	【ZOOM同時配信】		ヴィンヤサ	
			10:30(75) 祐美子	10:15(70) 友香里	フローヨガ	9:00(60) 直子
			FunAY 🎽	アロマヨガ		朝ヨガ
		11:30(70) 真依子			10:00(75) 祐美子	
			( )			
		シェイプアップヨガ	13:30(60)		Rest 🥇	10:30(75) 祐美子
			キラキラ健康			AY
			づくり体操			
					NEW	12:15(75) 祐美子
					14:00(75) 香奈	AGストレッチ
		40:00(00) #¥7	+	40:00(00) 市場		Adx 1000
		19:00(60) 祐美子		19:00(60) 真代	Sfit & Rest	
		かんたんピラティス		パレトン	NEWレッスン	
	20:00(90) 友香里		20:00(70) 真依子		前半はサスペンションで	
		20:20(75) 祐美子	シェイプアップヨガ	20:20(70) 真代	後半はリストラティブで	リラックスしましょう♪
	★陰ヨガ90	Rest 🞽	【ZOOM同時配信】	ナイトヨガ		
	【ZOOM同時配信】	,,,,,,,	1 - 0 - 1111 - 0 - 10   10   10   10   1	【ZOOM同時配信】		
7			10		40	40
7	8	9	10	11	12	13
			9:00(60) 華奈子			7:30(60) 真依子
	9:45(60) 亜矢	9:45(70) 直子	★朝ヨガ		8:30(60) ゆうみ	朝ヨガ
10:30(70) 真依子	骨盤調整	セルフケアヨガ	【ZOOM同時配信】		朝の	
ピギナーズ			10:30(75) 祐美子	10:15(70) 友香里	リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子
	11:15(60) 亜矢		Rest 📉	アロマヨガ		朝ヨガ
	トーニング	44.00(75) ##7	T lost	7013/3	10:00 <b>=</b> /	#3.373
		11:30(75) 祐美子			10:00 亜矢	
13:00(70) 里美	筋肉の調律	FunMIX	13:30(60)	12:00(75) 香奈	骨盤調整	10:30(75) 真依子
ピラティス			キラキラ健康	AGストレッチ		FunBasic
	13:00(45) 香奈		づくり体操	•	11:30(60) 亜矢	<b>V</b>
	Burn-G (バーンジー)				フローダンス	12:15(75) 真依子
	お試しミニレッスン				75 77	+
	の試しミニレッスノ		–			Fun&Sfit
19:00(60) 祐美子			19:00(75) 真依子	20:00(75) 祐美子		
かんたんピラティス	20:00(90) 友香里		FunMIX	AGストレッチ 🎽		
	, re			· ·		
20:20(75) 祐美子	★陰ヨガ90		20:35(60) 真依子	20:30(45) 亜矢	j	
Rest M	【ZOOM同時配信】		骨盤調整	整顔		
11651			月班9年	-		
				[ZOOMのみ]	ļ	
14	15	16	17	18	19	20
			9:00(60) 華奈子			7:30(60) 祐美子
	9:45(60) 亜矢		★骨盤調整		8:30(60) Sayaka	朝ヨガ
10:30(70) 真依子	骨盤調整		【ZOOM同時配信】		ヴィンヤサ	
	13 MUNATE			40:45/70\ +#F	+	0:00(60) == 3
ピギナーズ			10:30(75) 祐美子	10:15(70) 友香里	フローヨガ	9:00(60) 直子
	11:15(70) 里美		AGストレッチ	アロマヨガ		朝ヨガ
	フラエクササイズ				10:00(75) 真依子	
			13:30(60)		FunBasic 🕌	10:30(75) 香奈
13:00(70) 里美	13:00(75) 祐美子		キラキラ健康		Fullbasic	AB
ピラティス	FunMIX		キフキフ健康 づくり体操		11:45(75) 真依子	
	1 UI IIVIIA					10:15:75)
					FunMIX	12:15(75) 香奈
					<u> </u>	AGストレッチ
		19:00(45) 香奈		19:00(60) 真代		
19:30(70) 美由紀		Burn-G (バーンジー)		パレトン		
ビギナーズヨガ		お試しミニレッスン	20:00(70) 真依子		†	
		30840 <u>~</u> _09A9		20:20(70) = 1.5	+	
【ZOOM同時配信】	-		シェイプアップヨガ	20:20(70) 真代		
		20:20(75) 香奈	【ZOOM同時配信】	ナイトヨガ		
		Rest 🧻		【ZOOM同時配信】		
			1			
			i contract of the contract of	i e	i .	1

## 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
			9:00(60) 華奈子			7:30(60) 真依子
	9:45(60) 亜矢		★朝ヨガ		8:30(60) ゆうみ	朝ヨガ
10:30(70) 真依子	骨盤調整		【ZOOM同時配信】		朝の	
ピギナーズ			10:30(75) 香奈	10:15(70) 友香里	リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子
	11:15(60) 亜矢		FunMIX	アロマヨガ		朝ヨガ
	トーニング				10:00 亜矢	
13:00(70) 里美	筋肉の調律		13:30(60)	12:00(45) 香奈	骨盤調整	10:30(75) 里美
ピラティス			キラキラ健康	Burn-G (バーンジー)		ピラティス
	13:00(75) 祐美子	クラシティ休館日	づくり体操	お試しミニレッスン	11:30(60) 亜矢	
	AGストレッチ 🎽				フローダンス	12:15(75) 里美
	•					FunMIX
19:30(70) 美由紀			19:00(75) 真依子		16:30(75) 香奈	
ビギナーズヨガ	20:00(90) 友香里		FunBasic		AY	
【ZOOM同時配信】	★陰ヨガ90					
			20:35(60) 真依子	20:30(45) 亜矢	18:30(45) 香奈	
	【ZOOM同時配信】		骨盤調整	整顔	Burn-G (バーンジー)	
<u> </u>			_	【ZOOMのみ】	お試しミニレッスン	
28	29	30	31	•		
	9:45(60) 亜矢	9:45(70) 直子				
	骨盤調整	セルフケアヨガ				
10:30(70) 真依子						
ピギナーズ	11:15(70) 里美	11:30(70) 真依子				
	フラエクササイズ	シェイプアップヨガ				
			13:30(60)			
	13:00(75) 祐美子		キラキラ健康 づくり体操			
13:00(70) 里美	FunMIX		ノヘの体体			
ピラティス						
19:00(60) 祐美子						
かんたんピラティス		19:30(75) 香奈		_		
	20:00(90) 友香里	FunMIX		0		
20:20(75) 祐美子 Rest 🔰	★陰ヨガ90					
	【ZOOM同時配信】					

# GLF3前の草会員機限定』パーンジーミニレッスン

## 7月を開催します。



#### 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カ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ス。

- ●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。
- ●室内用シューズ必要です。 シューズは貸し出しはございません。