

# スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.8月 1日~20日

月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
						7:30(60) 真依子 朝ヨガ
				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	9:00(60) 直子 朝ヨガ
				12:00(75) 香奈 AGストレッチ	10:00(75) 真依子 FunBasic	10:30(75) 里美 ピラティス
				19:00(60) 真代 パレトン	11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	12:15(75) 里美 FunMIX
				20:20(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】		
4	5	6	7	8	9	10
			9:00(60) 華奈子 ★骨盤調整 【ZOOM同時配信】			担当変更
10:30(70) 真依子 ピギナース	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 AGストレッチ	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	7:30(60) 香奈 朝ヨガ 担当変更
	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	【有料プログラム】	10:00 亜矢 骨盤調整	9:00(60) 美由紀 朝ヨガ
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 FunAY			12:00(60) 香奈 Burn-G (バンジー)		10:30(75) 香奈 FunBasic
					11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 香奈 FunMIX
19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス		19:30(75) 香奈 FunMIX		20:00(75) 祐美子 AGストレッチ	【有料プログラム】	
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】	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】	16:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	
11	12	13	14	15	16	17
レッスン内容・時間変更になります。	8月12日(火)~16(土)までGLFヨガの華は休館日となります。					7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
10:30(60) 亜矢 骨盤調整						9:00(60) 直子 朝ヨガ
12:00(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律						10:30(75) 祐美子 AY
						12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
19:30(70) 美由紀 ピギナースヨガ 【ZOOM同時配信】						

# スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.8月 18日~31日

18	19	20	21	22	23	24
			担当変更			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	9:00(60) 祐美子 朝ヨガ		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(70) 里美 フラエクササイズ		10:30(75) 祐美子 Rest	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 FunMIX	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	【有料プログラム】 12:00(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 真依子 FunBasic
					11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 真依子 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】	19:30(75) 香奈 Rest	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ 【ZOOM同時配信】	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		【有料プログラム】 18:00(60) 香奈 Burn-G (バンジー)
25	26	27	28	29	30	31
	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	クラシティ休館日	9:00(60) 華奈子 ★朝ヨガ 【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	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		9:00(60) 直子 朝ヨガ
			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(75) 香奈 AB
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) 香奈 AGストレッチ
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	19:00(60) 真代 パレトン	
20:20(75) 祐美子 Rest				20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:20(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】	

## BurnG【バンジー】8月より本格始動！！



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。

**BurnGは有料レッスンとなります。**  
料金につきましては別紙にてご案内いたします。ご確認ください！！