

# スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.9月 1日~21日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	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 FunMIX	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	10:00(75) 祐美子 Rest	9:00(60) 直子 朝ヨガ
	13:00(75) 祐美子 AGストレッチ		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 祐美子 AY	10:30(75) 真依子 FunMIX
19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス		19:30(75) 香奈 FunMIX		19:00(60) 真代 バレトン		12:15(75) 真依子 FunBasic
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】	【有料プログラム】	
					18:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	
8	9	10	11	12	13	14
	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 ★朝ヨガ 【ZOOM同時配信】		8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	担当変更 7:30(60) 香奈 朝ヨガ
10:30(70) 真依子 ビギナーズ	11:15(60) 亜矢 トーニング	11:30(75) 祐美子 FunMIX	10:30(75) 祐美子 FunAY	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
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 Rest		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 (バーンジー)	11:30(60) 亜矢 フローダンス	10:30(75) 香奈 FunAB
	19:30(70) 美由紀 ビギナーズヨガ 【ZOOM同時配信】	19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	19:00(75) 真依子 FunMIX	20:00(75) 祐美子 AGストレッチ		12:15(75) 香奈 AGストレッチ
	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	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
15	16	17	18	19	20	21
	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
10:30(70) 真依子 ビギナーズ	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(75) 真依子 FunBasic	9:00(60) 直子 朝ヨガ
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 FunMIX		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	10:30(75) 里美 ピラティス
【有料プログラム】				19:00(60) 真代 バレトン		12:15(75) 里美 FunMIX
19:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	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】	20:20(70) 真代 ナイトヨガ 【ZOOM同時配信】		

# スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.9月22日~20日

22	23	24	25	26	27	28	
	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) ゆうみ 朝の	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ	
10:30(70) 真依子 ピギナース	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律 【有料プログラム】		10:30(75) 祐美子 Rest	10:15(70) 友香里 アロマヨガ	リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ	
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(60) 香奈 Burn-G (バンジー)		13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunBasic	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 祐美子 AY	
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	11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(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】	【有料プログラム】 16:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)		
29	30						
10:30(70) 真依子 ピギナース							
13:00(70) 里美 ピラティス							
	19:10(60) 亜矢 骨盤調整 ★夜初登場★						
19:30(70) 美由紀 ピギナースヨガ 【ZOOM同時配信】	20:30(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律						

**午前中人気のクラス「トーニング」を1日限定で夜に行います!! ぜひご参加下さい。**

トーニングとは??  
スムキムキの筋肉でもふにゃふにゃ柔らかいだけでも美容勢にはなりません。筋肉をより強く・よりしなやかに調律しましょう。

初心者の方も参加可能です。

**BurnGのレッスンに参加する方へ**

レッスン内容が60分のメニューになります。BurnGはハーネスを着用、調節が必要になります。**必ずレッスン開始15前にスタジオにお越しください。**

靴を忘れた場合はレッスンに参加できません。必ずお持ちください。レンタル靴下、靴はございません。

※トレーニングシューズをご用意ください。紐がない靴は脱げてしまう可能性があります。

## BurnG【バンジー】8月よりスタートしました!!



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!!**