

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.4月 1日~13日

【大人気！ワークショップのご案内】
機能的で美しい歩き方を目指す
「ペルヴィス®ウォーキング」初開催！！
 正しい歩き方を身につけていつもでも若々しく♡
 かっこよく歳を重ねましょう♪
4月29日(火) 10:30~(70分)
 場所：ヨガの華 スタジオ
 担当：亜矢
 【料金】ヨガの華・GLF会員様→1,500円
 一般の方→2,500円
 ★16名限定★
 3月15日より予約開始

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。

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
	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) 真依子 朝ヨガ
10:30(70) 真依子 ピギナース			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(70) 里美 フラエクササイズ		13:00(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(75) 真依子 Fun&Sfit
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 FunMIX				11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 真依子 FunMIX
				19:00(60) 真代 バレトン		
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】		
7	8	9	10	11	12	13
	9:45(60) 亜矢 骨盤調整	9:45(70) 真依子 朝ヨガ 【レッスン変更】	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 ピギナース		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		9:00(60) 直子 朝ヨガ
	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		13:00(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) 祐美子 AY
13:00(70) 里美 ピラティス	13:00(75) 祐美子 FunBasic				11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
		18:50(60) 祐美子 かんたんピラティス	18:50(75) 真依子 FunMIX	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	20:20(75) 祐美子 Rest	20:30(60) 真依子 骨盤調整			
20:20(75) 祐美子 AGストレッチ						

GLF&ヨガの華シェア会員は4月からも延長します！！

プレミアム会員様&VIP会員様は追加料金ナシ！！初回アカウント登録が必要です。

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.4月 14日~30日

14	15	16	17	18	19	20
	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 ウィンヤサ フローヨガ	7:30(60) 真依子 朝ヨガ
10:30(70) 真依子 ピギナース			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
	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	13:00(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 真依子 FunBasic	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 Rest				11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	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】	19:30(75) 香奈 AGストレッチ	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】		
21	22	23	24	25	26	27
	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 ピギナース	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律		10:30(75) 祐美子 FunAY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		9:00(60) 直子 朝ヨガ
			13:00(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunAB	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 AGストレッチ				11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 香奈 AB
18:50(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】		18:50(75) 真依子 FunMIX	20:00(75) 祐美子 Rest	16:30(75) 香奈 FunMIX	
20:20(75) 祐美子 Rest			20:30(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
28	29	30				
10:30(70) 真依子 ピギナース	【ワークショップ】 10:30 (70分) 機能的で美しい 歩き方を目指す	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ				
	「ベルヴィス® ウォーキング」 担当：亜矢 ※マイページから チケット購入し 予約してください。	11:30(70) 真依子 シェイプアップヨガ				
13:00(70) 真依子 ヨガトレ 【レッスン変更】						
19:30(70) 美由紀 ピギナースヨガ 【ZOOM同時配信】		19:30(75) 香奈 FunAB				

【GLF ヨガの華 紹介キャンペーン】

ご家族 友人も 《紹介された新規入会者》
★2ヶ月間/新規入会割引 +
4ヶ月間/10%OFF = 6ヶ月間OFF
(初月 会費 + 翌月、翌々月 月会費半額割引適用 + 4ヶ月間10%割引)
※ただし、新規入会者は4ヶ月退会制限付

会員様も 《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

紹介すれば
紹介するほど
お得に!!

Bodyコンシエージュ
ヨガの華