

スタジオ・ヨガの華 レッスンスケジュール

2025.5月 1日~13日

月	火	水	木	金	土	日
5月よりレッスン時間変更があります ★ご確認ください★ ●月曜日・水曜日 かんたんピラティス 変更前→18:50~ 変更後→19:00スタート(60) ●木曜日 空中ヨガクラス 変更前→18:50~ 変更後→19:00スタート(75) ●木曜日 骨盤調整 変更前→20:30~ 変更後→20:35スタート(60) レッスンとレッスンの間が20分になります			1	2	3	4
			9:00(60) 華奈子 ★骨盤調整 【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(75) 祐美子 Rest		10:00(75) 祐美子 Rest	9:00(60) 直子 朝ヨガ
			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 祐美子 AY	10:30(75) 香奈 FunBasic
			20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ 【ZOOM同時配信】			12:15(75) 香奈 FunMIX
5	6	7	8	9	10	11
	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) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ
10:30(70) 香奈 ピギナーズ			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
13:00(70) 里美 ピラティス	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	12:00(75) 香奈 FunAB	10:00 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 祐美子 AY
	13:00(75) 祐美子 休講		19:00(75) 真依子 FunMIX		11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
	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	20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
12	13	14	15	16	17	18
	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】			7:30(60) 真依子 朝ヨガ
10:30(70) 真依子 ピギナーズ			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(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			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 FunBasic					12:15(75) 里美 FunMIX
		19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	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		
19:30(70) 美由紀 ピギナーズヨガ 【ZOOM同時配信】	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	20:20(75) 祐美子 Rest		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

2025.5月 19日~31日

19	20	21	22	23	24	25
	【レッスン変更】					7:30(60) 真依子 朝ヨガ
	9:45(60) ゆうみ ゆるめるリラックスヨガ	9:45(70) 直子 セルフケアヨガ			8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
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		10:15(70) 友香里 アロマヨガ	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(75) 祐美子 Rest			12:00(75) 香奈 FunMIX	11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 真依子 FunMIX
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		20:00(75) 祐美子 AGストレッチ	16:30(75) 香奈 AB	
20:20(75) 祐美子 Rest				20:30(45) 亜矢 整顔 【ZOOMのみ】		
26	27	28	29	30	31	
	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) Sayaka ヴィンヤサ フローヨガ	
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	10:00(75) 真依子 FunMIX	
13:00(70) 里美 ピラティス	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) 真依子 Fun&Sfit	
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 FunMIX	19:00(60) 真代 バレトン		
			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】		

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。

【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》

現在、春の入会キャンペーン中で
お得にご入会して頂けます。
※詳しくはHP又はチラシをご確認ください。

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

紹介すれば
紹介するほど
お得に!!

TEL : 0569-58-4568

Bodyコンシエージュ
ヨガの華