

### ☆ZOOM配信についてのお知らせ☆

コロナ禍をきっかけにスタートしたZoomでのレッスン配信ですが、現在は皆様とスタジオで直接お会いできる機会が増え、インストラクターが近くでポーズをサポートできることや、スタジオならではの落ち着いた空気の中で呼吸を整える時間は、やはり特別なものだと感じています。  
そのため4月より、Zoom配信の回数を一部変更させていただき、  
 スタジオでのレッスンをより大切にしていきたいと考えております。  
 これからも皆様にとって心地よく、ほっとできる場所であり続けられるよう努めてまいります。

### 下記の2レッスンは引き続き行います。

#### ●ZOOM同時配信 火曜日20:00~ 陰ヨガ

※ZOOM配信への直接指導はありません。

#### ●ZOOM配信偶数週 金曜日20:30~ ナイトペルヴィス整顔

※スタジオのレッスンはございません。

月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	
<p>●お願い● キャンセルについて</p> <p>レッスン開始30前まではご自身のマイページからキャンセル可能になります。                      ※キャンセルはわかり次第早めにご連絡下さい。                      それ以降につきましてはご自身でキャンセルはできませんのでマイページからのメッセージ又は公式LINEからご連絡下さい。                      連絡がない場合は無断キャンセルとなり、続いてしまいますと予約制限で予約ができなくなる場合がございます。</p>		9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ			[NEW] 8:30(60) Sayaka グットモーニング ヨガ	7:30(60) 祐美子 朝ヨガ	
		9:45(70) 直子 セルフケアヨガ	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
		11:30(75) 真依子 FunMIX	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(60) 香奈 Burn-G (バーンジー)	[有料プログラム]	10:00(75) 真依子 FunBasic	10:30(70) 里美 ピラティス
			19:00(75) 真依子 FunMIX	19:00(60) 真代 パレトン		11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	12:15(75) 里美 FunMIX
		19:30(75) 香奈 Rest	20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:20(70) 真代 ナイトヨガ			
	6	7	8	9	10	11	12
			9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ			7:30(60) 真依子 朝ヨガ	
9:45(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) 香奈 FunAB	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	9:00(60) 直子 朝ヨガ	
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜シリーズ ~美腹~	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 FunMIX	10:00(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 真依子 FunMIX	
13:10(70) 里美 フラエクササイズ	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) 真依子 FunBasic	
	19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス			19:30(60) 祐美子 Burn-G (バーンジー)			
	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90 【ZOOM同時配信】	20:20(75) 祐美子 Rest	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ	20:30(45) 亜矢 ナイトペルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】			
20:20(75) 祐美子 FunMIX							

#### 4月よりレッスン内容変更

#### グッドモーニングヨガ 土曜日奇数8:30~ 担当: Sayaka

爽やかな1日をスタートさせませんか? 太陽礼拝を中心に、全身を動かすレッスンです!  
 胸を開くポーズを取り入れ、気持ちも前向きにしていきます。朝ヨガは呼吸を深め、基礎代謝を上げてくれるメリットがあります!  
 そのほかにもたくさんメリットがありますのでレッスンの中でお伝えしていきます! 心と体を整えた状態で1日を過ごしましょう。

#### 空中ヨガ新しいクラスが始まります。ストレッチ&Sfit 4月は24日(金)20:00のクラスです。

ストレッチのポーズを多めに、Sfitのクラスの中でも簡単な筋トレのポーズを行います。  
 FunBasic、又はハンモックに慣れた方におススメのクラスです。

13	14	15	16	17	18	19	
			9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ		<b>[NEW]</b>	7:30(60) 真依子 朝ヨガ	
9:45(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			8:30(60) Sayaka グットモーニング ヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ	
			10:30(75) 祐美子 Fun AY	10:15(70) 友香里 アロマヨガ			
	11:15(60) 亜矢 トーニング 筋肉の調律	11:30(75) 真依子 FunMIX	13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 香奈 FunAB	
<b>[有料プログラム]</b>					11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 香奈 AGストレッチ	
13:30(60) 祐美子 Burn-G (バンジー)	13:00(75) 祐美子 FunBasic						
		<b>[有料プログラム]</b>	19:00(75) 真依子 FunBasic	19:00(60) 真代 バレトン			
19:30(70) Sayaka アロマキャンドル ナイトヨガ	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90	18:50(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	20:35(60) 真依子 骨盤調整	20:20(70) 真代 ナイトヨガ			
	<b>[ZOOM同時配信]</b>	20:20(75) 香奈 FunMIX					
20	21	22	23	24	25	26	
		クラシティ休館日	9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ			7:30(60) 祐美子 朝ヨガ	
9:45(70) 真依子 ビギナーズ	9:45(60) 亜矢 骨盤調整				8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ	
<b>[レッスン内容変更]</b>			10:30(75) 祐美子 FunMIX	10:15(70) 友香里 アロマヨガ			
11:30(70) 真依子 コアトレ	11:15(60) 亜矢 筋膜シリーズ ～美脚～			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(75) 祐美子 AY
	13:00(75) 祐美子 Rest				20:00(75) 真依子 ストレッチ&Sfit	11:45(75) 祐美子 FunMIX	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ
19:00(60) 祐美子 かんだんピラティス	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90			20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ	20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 <b>[ZOOMのみ]</b>	16:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	
20:20(75) 祐美子 Rest	<b>[ZOOM同時配信]</b>						
27	28	29	30	 <p><b>BurnGは貸切レッスンの可能です。</b> 1グループ5人まで ※参加人数により料金が異なります。</p> <p>お友達・仕事の仲間に参加しませんか?? 詳細は、お問い合わせください。 ●日程につきましては、スタジオ&amp;インストラクターの空いている時間で調整をしていきます。 空中ヨガ・フロアも貸切レッスン可能です。</p>			
			9:00(60) Tamiyo 動けるカラダヨガ				
9:45(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	10:30(75) 祐美子 AGストレッチ				
			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操				
				19:00(75) 真依子 FunBasic			
<b>[有料プログラム]</b>							
13:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	13:00(75) 祐美子 FunMIX						
19:30(70) Sayaka アロマキャンドル ナイトヨガ	20:00(90) 友香里 ★陰ヨガ90	19:30(75) 香奈 FunAY	20:35(60) 真依子 骨盤調整				
	<b>[ZOOM同時配信]</b>						