





月	火	水	木	金	土	日
<p>☆4月からのZOOM配信についてのお知らせ☆</p> <p>4月より、Zoom配信の回数を一部変更させていただきました。</p> <p>下記の2レッスンは引き続き行います。</p> <p>●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。</p> <p>●ZOOM配信偶数週 金曜日20:30~ ナイトベルヴィス整顔 ※スタジオのレッスンはございません。</p> 				1	2	3
						【代行】
					8:30(60) Sayaka グットモーニング ヨガ	7:30(60) 香奈 朝ヨガ
				10:15(70) 友香里 アロマヨガ		9:00(60) 直子 朝ヨガ
					10:00(75) 香奈 FunBasic	
					【有料プログラム】	10:30(75) 香奈 FunAB
					11:45(60) 香奈 Burn-G (パンジー)	12:15(75) 香奈 AGストレッチ
	19:00(60) 真代 バレトン					
	20:20(70) 真代 ナイトヨガ					
4	5	6	7	8	9	10
			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			8:30(60) ゆうみ 朝の リフレッシュヨガ	9:00(60) 直子 朝ヨガ
		【NEW】	10:30(75) 祐美子 Rest	10:15(70) 友香里 アロマヨガ		
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 コアトレ			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			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 FunAB		
				【有料プログラム】	11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 真依子 FunBasic
				19:30(60) 祐美子 Burn-G (パンジー)		
		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	20:30(45) 亜矢 ナイトベルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】		
11	12	13	14	15	16	17
			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 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			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		
		11:30(70) 真依子 FunMIX			10:00(75) 祐美子 Rest	10:30(70) 里美 ピラティス
			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		11:45(75) 祐美子 AY	12:15(75) 里美 FunMIX
【有料プログラム】	【代行】					
13:30(60) 祐美子 Burn-G (パンジー)	13:00(75) 香奈 FunBasic					
		19:00(60) 祐美子 かんたんピラティス	19:00(75) 真依子 FunMIX	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					
	【ZOOM同時配信】	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		

18	19	20	21	22	23	24
			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 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		10:15(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
		[NEW]	10:30(75) 祐美子 FunMIX			
11:30(70) 里美 ピラティス	11:15(60) 亜矢 筋膜シリーズ ~美脚~	11:30(75) 真依子 コアトレ		[貸切]	10:00(60) 亜矢 骨盤調整	10:30(75) 祐美子 AY
13:10(70) 里美 フラエクササイズ			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操	12:00(75) 香奈 空中ヨガ		
	13:00(75) 祐美子 Rest 				11:30(60) 亜矢 フローダンス	12:15(75) 祐美子 AGストレッチ 
		[有料プログラム]		20:00(75) 祐美子 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	18:50(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	20:00(70) 真依子 シェイプアップヨガ	20:30(45) 亜矢 ナイトパルヴィス 整顔 【ZOOMのみ】	16:30(60) 香奈 Burn-G (バンジー)	
20:20(75) 祐美子 Rest 	[ZOOM同時配信]	20:20(75) 香奈 FunMIX				
25	26	27	28	29	30	31
			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			10:15(70) 友香里 アロマヨガ	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 AGストレッチ 			
			13:30(60) キラキラ健康 づくり体操		10:00(75) 真依子 FunBasic 	10:30(75) 真依子 ストレッチ&Sfit
		クラシティ休館日			11:45(75) 真依子 Fun&Sfit	12:15(75) 真依子 FunMIX
			19:00(75) 真依子 FunBasic 	19:00(60) 真代 パレトン		
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		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は貸切レッスン可能です。

1グループ5人まで

※参加人数により料金が異なります。
お友達・仕事の仲間で参加しませんか？
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&
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・フローも貸切レッスン可能です。

●お願い● キャンセルについて

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です。
※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。

空中ヨガクラス 「ストレッチ&Sfit」

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。

※ストレッチが多めなのでFunMixよりやさしいクラスになります。

