

75分レッスン:ヨガ/リストラティブヨガ/リラックスヨガ/ベリーダンス※その他レッスン60分です。

2026/7 改定

■日曜レッスン第1・第3エアロピラティス(60分)
■第2・第4リフレッシュヨガ(60分)

月	火	水	木	金	土	日
					9:30 くつろぎヨガ 和田	9:30(第1) ピラティス 熊谷
						9:30(第2・4) リフレッシュヨガ 和田
10:00 ヨガ まか	10:00 ルーシーダットン 荒木	10:00 ピラティス 荒木	10:00 ヨガ 和田	10:00 ホットピラティス 藤原	10:45 ヨガA 小山	9:30(第3) エアロ&ピラ 藤原
		10:00(月2) ベリーエクササイズ 和田			10:45(月2) ヨガB 藤原	
					10:45(月2) エアロ&ピラ 藤原	
13:30(第1・3) エアロ&ピラ 藤原	13:30(月2) 美腸ヨガ 荒木	13:30 ピラティス 荒木	13:30(月2) ベリーエクササイズ 和田	13:30 ヨガ 小山	13:30 ピラティス 藤原・熊谷	
13:30(第1・3) リストラティブヨガ まか	13:30(月1) リセットヨガ 荒木				13:30 ベリーダンス 和田	
13:30(第2・4) くつろぎヨガ 藤原						
		18:45 ホットピラティス 藤原	18:45(月2) ルーシーダットン 荒木			
19:45(月2) ルーシーダットン 荒木	19:45 ヨガ 小山	19:45(月1) 瞑想ヨガ まか				
19:45(月2) くつろぎヨガ 橋本	19:45(月1) フェイスコンディショニング 藤原	19:45(月1) 美腸ヨガ 小山				
19:45(第2・4) リストラティブヨガ まか						
		20:00 リラックスヨガ 藤原	20:00 ピラティス 藤原			
			20:00 リラックスヨガ 和田			

*都合により、インストラクター変更がある場合があります。

*悪天候時はスタジオ休講になる場合があります。電話、もしくはスタジオブログをご確認ください。