

## 6月スケジュール

## オンラインレッスン

営業時間 平日 9:30~21:00 土日祝 8:00~17:00

※運動量小クラス★ 運動量小～中クラス★★ 運動量中クラス★★★ 運動量大クラス★★★★

| 月<br>6・13-20・27日  | 火<br>7・14-21・28日   | 水<br>1・8・15-22・29日   | 木<br>2・9・16-23・30日   | 金<br>3・10・17-24日   | 土<br>4・11・18-25日   | 日<br>5・12・19-26日   |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 10:00-11:15<br><b>20日(北)ベーシックヨガ★AMI</b>   | 10:45-12:00<br><b>14日(お)ベーシックヨガ★KAHO</b>   | 10:00-11:15<br><b>8日(北)ヒギナーピラティス★EMI</b>   | 10:00-11:15<br><b>23日(清)朝ヨガ★AYAKO</b>  | 10:00-11:15<br><b>3日(浅)ピラティス★★ EMI</b>   | 8:35-9:35<br><b>4日(お)朝ヨガ★なお</b>  | 8:35-9:35<br><b>12日(茶)ヴァンヤサフローヨガ★YURIE</b>   |
| 11:45-13:00<br><b>27日(浅)ベーシックヨガ★HAYA</b>  | 11:45-13:00<br><b>21日(浅)骨盤メンテナスヨガ★NOBUKO<br/>(マタニティ可)</b>  | 11:45-13:00<br><b>1日(茶)ギアゾーンヨガLV.1★★ MOMOE</b>   | 11:45-13:00<br><b>9日(浅)ヨガホイールLv1★ KAE</b>  | 11:45-13:00<br><b>10日(茶)ベーシックヨガ★ YUNA</b>  | 10:05-11:20<br><b>11日(清)りらっくすヨガ★MIZUHO</b>   | 10:05-11:20<br><b>5日(茶)りらっくすヨガ★YUKARI</b>  |
| 6日(南)18:30～ホイールヨガ★★ TAKEC<br>13日(浅)18:30～ヴァンヤサフローヨガ★ARISA<br>20日(北)18:30～ピラティス★★ kumiko<br>27日(茶)18:30～ホイールヨガ★SAORI | 7日(お)18:45～身体が硬い人のためのヨガ★★NAO<br>14日(浅)20:10～フローヨガ★★★<br>21日(清)18:45～ヒギナーピラティス★YASUYO<br>28日(北)20:10～ギアゾーンヨガビギナー★KAORI  | 1日(北)18:30～ギアゾーンヨガビギナー★KAORI<br>8日(南)18:30～ギアゾーンヨガLV.1★★ RIEKO<br>15日(清)20:10～ヴァンヤサフローヨガ★YUKIE<br>22日(お)20:10～ギアゾーンヨガLv.1&2★★TAKEC<br>29日(北)18:30～アロマヨガ★MINORI | 2日(茶)19:10～ベーシックヨガ★絵里奈<br>9日(お)18:45～ベーシックヨガ★Aya<br>16日(南)18:45～ピラティス★★ ERICO<br>23日(清)20:10～ヒギナーピラティス★あけみ<br>30日(お)18:45～ベーシックヨガ★Aya  | 3日(南)20:10～ヒギナーピラティス★ YASUYO<br>10日(北)20:10～ギアゾーンヨガLV.1★★ SAYOKO<br>17日(清)20:10～ホイールヨガ★★★★ MITSUE<br>24日(お)18:30～ピラティス★★★なお  | 4日(浅)フローヨガ★★あけみ<br>11日(南)リセットヨガ★★ かほり  | 4日(北)ホイールヨガ★★ SAYOKO<br>18日(清)ハタフローヨガ★★ MIZUHO<br>25日(南)アロマヨガ★ KAORI<br>12日(お)アロマヨガ★ RINA<br>19日(南)ギアゾーンヨガLV.1&2★★★★ TAKEC<br>26日(浅)ホイールヨガ★KANA                                |
| 13:35-14:50<br><b>4日(浅)フローヨガ★★あけみ<br/>11日(南)リセットヨガ★★ かほり</b>  | 13:35-14:50<br><b>4日(北)ホイールヨガ★★ SAYOKO<br/>18日(清)ハタフローヨガ★★ MIZUHO<br/>25日(南)アロマヨガ★ KAORI<br/>12日(お)アロマヨガ★ RINA<br/>19日(南)ギアゾーンヨガLV.1&amp;2★★★★ TAKEC<br/>26日(浅)ホイールヨガ★KANA</b> | 13:35-14:50<br><b>4日(浅)フローヨガ★★あけみ<br/>11日(南)リセットヨガ★★ かほり</b>   | 13:35-14:50<br><b>4日(北)ホイールヨガ★★ SAYOKO<br/>18日(清)ハタフローヨガ★★ MIZUHO<br/>25日(南)アロマヨガ★ KAORI<br/>12日(お)アロマヨガ★ RINA<br/>19日(南)ギアゾーンヨガLV.1&amp;2★★★★ TAKEC<br/>26日(浅)ホイールヨガ★KANA</b> |
| 15:20-16:20<br><b>18日(茶)ピラティス★★★SAORI</b>   | 15:20-16:35<br><b>5日(お)ベーシックヨガ★Aya</b>   | 15:20-16:20<br><b>18日(茶)ピラティス★★★SAORI</b>  | 15:20-16:35<br><b>5日(お)ベーシックヨガ★Aya</b>   | 15:20-16:20<br><b>18日(茶)ピラティス★★★SAORI</b>  | 15:20-16:35<br><b>5日(お)ベーシックヨガ★Aya</b>   | 15:20-16:40<br><b>12日(北)ギアゾーンヨガLV.3★★★★★SHU</b>  |



＜定員＞■通常ヨガ／ヨガホイール／ピラティス → 100名まで受講可能