

studio blue スケジュール

2021年7月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	代講・休講情報	特別クラス・WS情報
朝	7:30-8:15 (2) モーニングヨガ45分 kyami	7:30-8:15 (2) モーニングヨガ45分 Mayumi	7:30-8:15 (2.5) モーニングヨガ45分 Nao	7:30-8:15 (2) モーニングヨガ45分 Aya	7:30-8:15 (2.5) モーニングヨガ45分 Nao	8:00-9:00 (2.5) モーニングヨガ60分 Ayaka		7/8木曜7:30 →真弓先生	7/22木曜10:30~12:00 特別クラス 『アサナプラクティス』
午前1							TTコース	7/8木曜19:00 →ハタフロー／駿介先生	7/23金曜13:00~17:00 1日アサナイマージョン
午前2	11:00-12:00 (2) リフレッシュヨガ kyami		10:30-11:30 (2) 骨盤バランス kyami			11:30-12:30 (3) Coreヨガ Nao		7/10土曜18:00 →ハタフロー／友宏先生	
昼		12:00-12:30 (2) ランチタイムヨガ Tomohiro	12:00-12:30 (2) ランチタイムヨガ kyami		12:00-12:30 (2) ランチタイムヨガ Tomohiro			7/11日曜18:30 →美尻ヨガ／Nao先生	
午後1						13:00-14:15 (5) ブルースタイルヨガ kyami&Nao		7/19月曜20:30 →腸活ヨガ／めめ先生	
午後2								7/24土曜18:00 →ハタフロー／綾香先生	
午後3						16:30-17:30 (2) リフレッシュヨガ kyami			
夜1	19:00-20:00 (3) ハタフローヨガor アニマルフロー／めめ	19:00-20:15 (5) ブルースタイルヨガ Tomohiro&Nao	19:00-20:00 (4.5) カーディオヨガ Nao	19:00-20:00 (2) 好循環ヨガ Ayaka	19:30-20:45 (5) ブルースタイルヨガ kyami&Tomohiro	18:00-19:00 (3) Odaka Yoga® Shunsuke	18:30-19:30 (3) テンセグリティー・ ヨガ®/Mayumi		
夜2	20:30-21:30 (1.5) Wローラー筋膜ヨガ kyami		20:30-21:15 (1.5) リラックスヨガ Tomohiro	20:30-21:15 (4) パワーヨガ Tomohiro		19:30-20:00 (1) 顔ヨガ※鏡使用 Aya			
夜3	21:45-22:15 (1) 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ	21:45-22:15 (1) 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ		21:45-22:15 (1) 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ	21:45-22:15 (1) 呼吸と瞑想 kyami※座位のみ				

※時間の後の数字は強度になります。5段階表記 ←オンラインのみのクラスです。その他は全て対面オンライン同時開催です。

青字のクラスは初めての方にもおすすめのクラスです。基本的にはどのクラスもご受講いただけますので、ご都合に合わせてご受講ください。

担当講師が直前に変更する場合がございます。 どうぞご了承ください。