

3月レッスンスケジュール

時間	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7:30	8:00-9:00 サンデーモーニングヨガ Ayaka ♡2 📖オールレベル	7:30-8:30 モーニングヨガ Kyami ♡2 📖オールレベル	7:30-8:30 モーニングヨガ Mayumi ♡2 📖オールレベル	7:30-8:30 モーニングヨガ Kyami ♡2 📖オールレベル	7:30-8:30 モーニングヨガ Aya ♡2 📖オールレベル	7:30-8:30 モーニングヨガ Kyami ♡2 📖オールレベル	
	9:30-10:30 lululemon ダブルローラー&筋膜ヨガ Kyami ♡2 📖ローラー使用レッスン	11:00-12:00 リフレッシュヨガ Kyami ♡2 📖オールレベル	12:00-12:30 ランチタイムヨガ Tomohiro ♡2 📖オールレベル	11:00-12:00 骨盤バランス Kyami ♡2 📖オールレベル			8:00-9:30 アシュタンガヨガ90分 Kyami ♡5
	11:00-17:30 RYT200						10:30-11:30 Coreヨガ Nao 📖♡3
	Teachers training 3期生募集中	プライベート 受付中	プライベート 受付中	プライベート 受付中	プライベート 受付中		13:00-14:15 blue style yoga75分 Kyami & Nao ♡5
						プライベート 受付中	
				16:00-17:00 リフレッシュヨガ Nao ♡2 📖オールレベル			16:00-17:00 リフレッシュヨガ Tomohiro ♡2 📖オールレベル
	18:30-19:30 テンセグリティ・ヨガ Mayumi ♡3	19:00-20:00 (第1・3・5週) ■ハタフロー (第2・4週) ■ANIMAL FLOW Meme 📖♡3	19:00-20:15 blue style yoga75分 Tomohiro&Nao ♡4	19:00-20:00 Cardioヨガ Nao 📖♡4	19:00-20:00 好循環ヨガ Ayaka ♡2.5 📖オールレベル	19:00-20:00 blue style yoga75分 Kyami&Tomohiro ♡4	18:00-19:30 Odakayoga* Syunsuke ♡3
		20:30-21:30 lululemon ダブルローラー&筋膜ヨガ Kyami ♡2 📖ローラー使用レッスン		20:30-21:15 リラックスヨガ45分 Tomohiro ♡1.5 📖オールレベル	20:30-21:30 パワーヨガ Tomohiro ♡4		20:00-20:30 顔ヨガ30分 Aya ♡0.5 📖asana無 ※鏡使用します
		21:45-22:15 呼吸と瞑想30分 Kyami 📖※座位のみ	21:45-22:15 呼吸と瞑想30分 Kyami 📖※座位のみ		21:45-22:15 呼吸と瞑想30分 Kyami 📖※座位のみ	21:45-22:15 呼吸と瞑想30分 Kyami 📖※座位のみ	

【料金案内】

■zoom オンライン参加

- ・フリーコース (受け放題) :9,600円※自動継続
- ・月4回コース (月4回受講可) :6,400円※自動継続
- ・1Dayパス (1日何回でも受講可) :1,600円 (税別)
- ・プライベートレッスン (60分) :6,600円

■スタジオ参加

- ・体験2回券:3,200円
- ・フリーコース (受け放題) :12,000円※自動継続
- ・月4回コース (月4回受講可) :8,000円※自動継続
- ・回数券:5回 (12,400円) 10回 (23,000円)
- ・1回券 : 3,000円
- ・プライベートレッスン (60分) :8,250円

オンラインチケットの方でも+500円でスタジオ受講可能

■インフォメーション

【代講・休講】

- ・3月3日 (水) 16:00~
リフレッシュヨガ (Nao→Kyami)
- ・3月3日 (水) 16:00~
Cardioヨガ (Nao→Tomohiro /パワーヨガ)
- ・3月6日 (土) 20:00~
顔ヨガ (Aya→Tomohiro /19:30~パワーヨガ30分)
- ・3月28日 (日) 18:30~
テンセグリティ・ヨガ (Mayumi)