



お問い合わせが多かった為、”第2弾YOGA無料体験会”を行います!!
 7/11(金)山の日 10:30-12:00
 (詳細は、別紙フライヤーをご覧ください。)
 ご予約はこちらから!! info@studiolotus.net



初めての方お勧めクラス



MAT マタニティOKクラス

Healing		Relax		active		Hard	
アロマキャンドルヨガ	リストラティブヨガ	倍音ヒーリングヨガ	YINヨガ	アイアンガーヨガ	ハタヨガ	アシュタンガヨガ基礎	アシュタンガ(half)
					ヴィンヤサヨガ	アシュタンガ(full)	アシュタンガ
					アンフィニョガ	キレイになるヨガ	パワーヨガ
					シヴァナンダヨガ	ヨーギックアーツ	
					オーシャンフローヨガ		
					ピラティス		

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
10:30~11:40	MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi		<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニョガ 内山	
13:30~14:40			やさしいアシュタンガ hiromi	13:00~14:00 ピラティス misayo	ハタヨガ ryoko	オーシャンフローヨガ hiromi	
	<<チアリーディング>> reiko		<<キッズダンス>> Ki-Ma				
19:20~20:30	アシュタンガヨガ(half) jun		19:45-21:15 パワーヨガ hiromi	MAT YINヨガ 久保	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi		
20:50~22:00	キレイになるヨガ jun			シヴァナンダヨガ yasushi			
7	8	9	10	11	12	13	
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko MAT YINヨガ 久保	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi	この夏ヨガをはじめよう! 第2弾 無料体験会	<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニョガ 内山	
13:30~14:40			アイアンガーヨガ (初級) 重原	13:00~14:00 ピラティス misayo	アナトミック骨盤ヨガ kyomi	シヴァナンダヨガ yasushi	
	<<チアリーディング>> reiko		<<キッズダンス>> Ki-Ma				
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級) 重原		ヴィンヤサヨガ 千景	19:45-21:15 アシュタンガヨガ SELF PRACTICE jun	パワーヨガ(初級) hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi	
20:50~22:00	ハタヨガ kyomi MAT YINヨガ michiko			MAT アロマキャンドルヨガ hiromi			
14	15	16	17	18	19	20	
10:30~11:40	お盆休み	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi	【休講】 ママヨガ	<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニョガ 内山	
13:30~14:40			オーシャンフローヨガ hiromi	13:00~14:00 ピラティス misayo	ハタヨガ kyomi	オーシャンフローヨガ hiromi	
			<<キッズダンス>> Ki-Ma				
19:20~20:30			19:45-21:15 パワーヨガ hiromi	MAT YINヨガ 久保	17:00~18:15 ヨーギックアーツ yasushi		
20:50~22:00			シヴァナンダヨガ yasushi				
21	22	23	24	25	26	27	
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko MAT YINヨガ 久保	定休日	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ hiromi	【休講】 ママヨガ	<<キッズダンス>> Ki-Ma	アンフィニョガ 内山	
13:30~14:40			アイアンガーヨガ (初級) 重原	13:00~14:00 ピラティス misayo	代 ヴィンヤサヨガ 千景	シヴァナンダヨガ yasushi	
	<<チアリーディング>> reiko		<<キッズダンス>> Ki-Ma				
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級) 重原		ヴィンヤサヨガ 千景	19:45-21:15 アシュタンガヨガ フルプライマリー jun	パワーヨガ(初級) hiromi	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi	
20:50~22:00	ハタヨガ kyomi MAT YINヨガ michiko			MAT アロマキャンドルヨガ hiromi			
28	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>☆ キッズダンススケジュール ☆</p> <p><毎木曜日></p> <p>基礎クラス 16:25~17:10</p> <p>初級クラス 17:15~18:10</p> <p>中級クラス 18:15~19:15</p> <p><毎土曜日></p> <p>基礎①クラス 9:00~9:45</p> <p>基礎②クラス 9:50~10:35</p> <p>初級クラス 10:40~11:35</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>☆ キッズチアリーディングスケジュール ☆</p> <p><毎火曜日></p> <p>キンダークラス 16:45~17:30</p> <p>小学生クラス 17:40~18:40</p> </div> </div> <p>ママヨガは夏休みの為休講とさせて頂き、9月より再開致します。日程は、9月スケジュールでご案内させていただきます。</p>			
10:30~11:40	キレイになるヨガ michiko MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	定休日					
13:30~14:40			やさしいアシュタンガ hiromi				
	<<チアリーディング>> reiko						
19:20~20:30	アイアンガーヨガ (初級) 重原		アシュタンガヨガ(基礎) jun	19:45-21:15 パワーヨガ hiromi			
20:50~22:00	アナトミック骨盤ヨガ kyomi		キレイになるヨガ jun				