



# 9月 September Class Schedule

- ★ 予約必要クラス
- 代 代行レッスン
- MAT マタニティOKクラス
- 初めての方お勧めクラス

Relax	Basic	Active
アロマキャンドルヨガ 陰ヨガ 倍音ヒーリングヨガ	ハタヨガ アイアンガーヨガ キレイになるヨガ アンフィニヨガ オーシャンフローヨガ ヴィンヤサヨガ シヴァナンダヨガ ピラティス コンディショニングピラティス アシュタンガヨガ(基礎)	アシュタンガ(half) アシュタンガ(full) パワーヨガ ヨギックアーツ

月	火	水	木	金	土	日							
☆☆ キッズダンス ☆☆		♪♪ キッズチャイリーディング ♪♪		~お知らせ~ 9月をもちまして“hiromi”のクラスは、全て終了となります。急なお知らせになり申し訳ございません。10月からはリニューアルし、新たな講師・クラスも増え更にパワーアップ致しますので楽しみにして下さい。また改めてご案内させていただきます。この場所で皆様と共に過ごせた時間はたくさんのお喜びと本当に楽しい日々でした。心から感謝いたします。引き続きよろしくお願ひ致します。 スタジオリータス hiromi									
10:30~11:40	free genre <毎木曜日> ki-ma	<毎火曜日>					1	2					
13:30~14:40	初級クラス 17:30~18:25 中級クラス 18:30~19:30	キンダークラス 16:45~17:30 小学生クラス 17:40~18:40	<毎火曜日>				HiHop <<キッズダンス>> kazuya	アンフィニヨガ 内山					
19:20~20:30	HipHop <毎土曜日> kazuya	<毎金曜日>	17:00~18:10				ハタヨガ ryoko	代 やさしいヴィンヤサヨガ 千景					
20:50~22:00	基礎クラス 9:00~9:45 初級クラス 9:50~10:45	小学生クラス 17:30~18:30	コンディショニングピラティス ※要予約				17:00~18:10	8:00~ door open 練習開始OK 8:30~ 指導開始					
3		4		5		6		7		8		9	
10:30~11:40	MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	MAT 陰ヨガ michiko	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	HiHop <<キッズダンス>> kazuya	アンフィニヨガ 内山	★ 8:30~10:00 アシュタンガヨガ Mysore jun						
13:30~14:40	<<チャイリーディング>> reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	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	シヴァナンダヨガ yasushi						
19:20~20:30	19:30-21:00 キレイになるヨガ jun	アイアンガーヨガ (初級) 重原	19:45-21:15 パワーヨガ	hiromi	★ コンディショニングピラティス ※要予約	17:00~18:15 ヨギックアーツ yasu	★ 早朝料金+500円 ★ 要予約						
20:50~22:00	MAT 陰ヨガ michiko	MAT 陰ヨガ michiko	シヴァナンダヨガ yasushi	16									
10		11		12		13		14		15		16	
10:30~11:40	MAT 陰ヨガ 久保	キレイになるヨガ michiko	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	HiHop <<キッズダンス>> kazuya	アンフィニヨガ 内山	★ 8:30~10:00 要予約 アシュタンガヨガ リード hiromi						
13:30~14:40	<<チャイリーディング>> reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00	アイアンガーヨガ (初級) 重原	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							
19:20~20:30	19:30-21:00 ◎ パーニングヨガ ◎ <お腹編> Toch Feel Burn 触って感じて燃やせ! miju	アイアンガーヨガ (初級) 重原	19:45-21:15 アシュタンガヨガ Mysore ※ 初めて受ける方もOK! 一人ひとりにあった指導が受けられます!	jun	17:00~18:10	★ コンディショニングピラティス ※要予約							
20:50~22:00	MAT 陰ヨガ michiko	MAT 陰ヨガ michiko	アロマキャンドルヨガ hiromi	17									
17		18		19		20		21		22		23	
10:30~11:40	MAT 倍音ヒーリングヨガ 久保	MAT 陰ヨガ michiko	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	HiHop <<キッズダンス>> kazuya	アンフィニヨガ 内山							
13:30~14:40	<<チャイリーディング>> reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00	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	シヴァナンダヨガ yasushi						
19:20~20:30	19:30-21:00 キレイになるヨガ jun	アイアンガーヨガ (初級) 重原	19:45-21:15 パワーヨガ	hiromi	★ コンディショニングピラティス ※要予約	17:00~18:10 パワーヨガ	★ 早朝料金+500円 ★ 要予約						
20:50~22:00	MAT 陰ヨガ michiko	MAT 陰ヨガ michiko	シヴァナンダヨガ yasushi	22									
24		25		26		27		28		29		30	
10:30~11:40	MAT 陰ヨガ 久保	キレイになるヨガ michiko	10:30-11:30 60歳以上限定 シニアヨガ	hiromi	HiHop <<キッズダンス>> kazuya	アンフィニヨガ 内山	★ 8:30~10:00 要予約 アシュタンガヨガ リード hiromi						
13:30~14:40	<<チャイリーディング>> 合同練習 @ ゆめまち reiko	◇タイヨガマッサージ◇ 12:00-14:00 michiko (予約制)	アイアンガーヨガ (初級) 重原	13:00~14:00 ピラティス misayo	代 ハタヨガ hiromi	13:00~14:40 (100分) ラストクラス スペシャル!! ヨガ × マッサージ × 究極のお昼寝! ※要予約							
19:20~20:30	19:30-21:00 ◎ パーニングヨガ ◎ <お腹編> Toch Feel Burn 触って感じて燃やせ! miju	アイアンガーヨガ (初級) 重原	19:45-21:15 アシュタンガヨガ リードクラス jun	17:00~18:10	17:00~18:10 パワーヨガ hiromi	やってみたかったヨガ後のお昼寝実現! 究極の心地よい100分をお届けします。ココロとカラダに癒しさチャージ! プレゼント付です!							
20:50~22:00	MAT 陰ヨガ michiko	MAT 陰ヨガ michiko	アロマキャンドルヨガ hiromi	24									