

2020		4 月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03	04
			10:00 お腹引締めヨガ_ERIKO 13:30 全身を動かすヨガ_ERIKO 19:00 アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30 ヨガベーシック_YUMI	10:00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 13:30 病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIIHIRO 18:30 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA 20:00 ピラティスで本来の身体に戻そう！ _SACHIKA	10:00 やさしいヨガ_KANA 19:00 お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 20:30 安眠につなげるリストラティブヨガ_MIYAKO	9:00 モーニングヨガ_マーサ 10:30 脂肪燃焼ヨガ_マーサ 17:00 柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO
05	06	07	08	09	10	11
8:30 モーニングヨガ_YUMI 9:45 お腹引締めヨガ_YUMI 11:30~RYT200養成講座	10:00 ピラティスで本来の身体に戻そう！_SACHIKA 19:00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20:30 骨盤ラインを整えるヨガ_KANA	10:00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 11:30 やさしいヨガ_YUKA 18:30 身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA 20:00 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA	10:00 ヨガベーシック_YUMI 19:00 全身を動かすヨガ_ERIKO 20:30 やさしいヨガ_ERIKO		10:00 お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 19:00 アロマでリラックスヨガ_YUMI	9:00 モーニングヨガ_マーサ 10:30 全身を動かすヨガ_マーサ 12:00 体幹を鍛えるピラティス_MIYAKO 17:00 柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO
12	13	14	15	16	17	18
8:30 モーニングヨガ_YUMI 9:45 脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 12:30~RYT200養成講座		10:00 やさしいヨガ_YUKA 11:30 骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 18:30 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA 20:00 ピラティスで本来の身体に戻そう！_SACHIKA	10:00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 19:00 リラックスヨガ_ERIKO 20:30 お腹引締めヨガ_ERIKO	10:00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 18:30 身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA 20:00 骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA	10:00 ヨガベーシック_ERIKO 19:00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 20:30 安眠につなげるリストラティブヨガ_MIYAKO	9:00 モーニングヨガ_マーサ 10:30 全身を動かすヨガ_マーサ 12:00 脂肪燃焼ヨガ_YUMI
19	20	21	22	23	24	25
8:30 モーニングヨガ_YUMI 9:45 ヨガベーシック_YUMI 12:30~RYT200養成講座	10:00 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA 19:00 お腹引締めヨガ_YUMI 20:30 ヨガベーシック_YUMI	10:00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 11:30 やさしいヨガ_YUKA 18:30 身体の基本それはピラティスで_SACHIKA 20:00 アロマでリラックスヨガ_SACHIKA		10:00 全身を動かすヨガ_YUMI 18:30 お尻をきゅっとUPヨガ_SACHIKA 20:00 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA	10:00 お腹引締めヨガ_MIYAKO 19:00 やさしいヨガ_YUMI 20:30 全身を動かすヨガ_YUMI	9:00 モーニングヨガ_マーサ 10:30 脂肪燃焼ヨガ_マーサ 12:00 ヨガベーシック_YUMI 17:00 柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO
26	27	28	29	30	01	02
8:30 モーニングヨガ_YUMI 9:45 全身を動かすヨガ_YUMI 12:30~RYT200養成講座	10:00 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA 19:00 ヨガベーシック_YUMI 20:30 お腹引締めヨガ_YUMI	10:00 やさしいヨガ_YUKA 11:30 骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 18:30 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA 20:00 ピラティスで本来の身体に戻そう！_SACHIKA	8:30 モーニングヨガ_YUMI 9:45 お腹引締めヨガ_ERIKO 11:00 全身を動かすヨガ_ERIKO	10:00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 18:30 身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA 20:00 骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA		

03

04

【ご注意ください】・日曜日、祝日10:00～のレッスン→9:45～スタート、11:30～のレッスン→11:00～スタートとなります。 ・ご予約人数14名→7名に変更しておいます。

【当スタジオにおけるコロナウイルスへの対応】 ・インストラクター 同毎朝の体温チェックを徹底します。 ・発熱や咳などの症状が確認された場合は、インストラクターのレッスンを休講もしくは代行レッスンとさせていただきます。

・インストラクターのアルコール消毒、手洗いうがいを徹底して行います。 ・受付の際、マスク着用で対応をさせていただきます。・インストラクターの不要不急以外の外出自粛を行います。

・レッスン中は窓を開けてレッスンを実施させていただきます。 ・状況が緩和されるまではスタジオ受講人数を14名から10名までとさせていただきます。

【ご来店の際にお願いしたいこと】

・発熱や咳、体調不良がある場合はレッスンの受講をお断りさせていただきます。 ・スタジオ入室前はアルコール消毒、手洗いうがいをお願いします。 ・マスク着用でレッスンの受講が可能です。

・ヨガマット、ブロック、ブランケット等の共有が気になる方はマットなどをご持参ください。