





| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|-------------------------|-------------------------|---|------------------|--|--------------------------|---|---------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| スタジオ | LIVEyoga | スタジオ | LIVEyoga | スタジオ | LIVEyoga | スタジオ | LIVEyoga | スタジオ | LIVEyoga | スタジオ | LIVEyoga |
| 1030-1130 | 1030-1130 | 1030-1130 | 10:30-11:30 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:30-11:30 | 10:30-11:30 | | 1030-1130 | 1030-1130 | 1030-1130 |
| ①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ | ①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ | ナチュラル ヨガ | 女性によりそう 季節のヨガ | ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ | ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ | からだと心を 緩めるヨガ | からだと心を 緩めるヨガ | | アンチエイジ ングyoga | 巡りのヨガ (気・血・水) | 巡りのヨガ (気・血・水) |
| yasuko | yasuko | nanako | yasuko | chie | chie | minako | minako | | hitomi | noriko | noriko |
| 1030-1130 | 1030-1130 | | | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | | | | | 12:00-13:00 | 12:00-13:00 |
| ②④整える 骨盤ヨガ | ②④整える 骨盤ヨガ | ヨガマット・バスタ オルで代用可 | | ②④全身 スッキリフ ローヨガ | ②④全身 スッキリフ ローヨガ |  | | テニスボール | | 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) | 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) |
| chie | chie | | | chie | chie | | | | | megumi | megumi |
| 1400-1500 | 1400-1500 | | | 1330-1430 | 11:00-12:00 | | 13:30-14:30 | 1330-1430 | 1330-1430 | | |
| 女性のため のヨガ | 女性のため のヨガ | テニスボール をご用意ください | | ②④アロマ ストレッチ | 膈ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ) | | 歪みが整う ポールヨガ | 膈ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ) | 膈ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ) | | |
| megumi | megumi |  | | mika | chiaki | | chie | chiaki | chiaki | | |
| | | | |  | | テニスボール をご用意ください | ヨガマット・バスタ オルで代用可 | |  | 1500-1600 | 1500-1600 |
| | 18:30-19:30 | 1915-2015 | 1915-2015 | | | | 1915-2015 | 1915-2015 | 1915-2015 | 1915-2015 | |
| | 美的yoga | お尻ほぐし 血流ヨガ | お尻ほぐし 血流ヨガ | | | | 美尻美脚ヨガ | 美尻美脚ヨガ | アンチエイジ ングヨガ | アンチエイジ ングヨガ | |
| | chie | megumi | megumi | | | | chie | chie | minako | minako | |



顔ヨガオンライン
水曜日(不定期)20時半より
オンラインサイトでご確認
下さい



_karadano_megumi 3分ヨガ*からだの恵み



オンラインヨガ専用サイト

<https://goodpage.me/karada-m>

初回体験無料



