

| 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 ①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ yasuko | 1030-1130 ①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ yasuko | 1030-1130 ナチュラル ヨガ nanako | | 10:00-11:00 ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ chie | 10:00-11:00 ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ chie | 10:30-11:30 からだと心を 緩めるヨガ minako | 10:30-11:30 からだと心を 緩めるヨガ minako | | 1030-1130 アンチエイジ ングyoga hitomi | 9:30-10:30 バラエティ yoga | |
| 1030-1130 ②④整える 骨盤ヨガ chie | 1030-1130 ②④整える 骨盤ヨガ chie | テニスボール ご用意ください | | 10:00-11:00 ②④全身 スッキリフ ローヨガ chie | 10:00-11:00 ②④全身 スッキリフ ローヨガ chie |  | | | | 10:50-11:50 バレトン (2~3回/月) michi | |
| 1400-1500 女性のための ヨガ megumi | | | | 1330-1430 ②④からだ 整うストレッ チ(アロマ) mika | 11:00-12:00 腔ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ) chiaki | | 13:30-14:30 歪みが整う ポールヨガ chie | 13:30-14:30 巡りのヨガ (気・血・水) noriko | 13:30-14:30 巡りのヨガ (気・血・水) noriko | 12:15-13:15 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi | 12:15-13:15 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi |
|  | 18:30-19:30 美的yoga chie | 1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi | 1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi |  | | 1915-2015 美尻美脚ヨガ chie | 1915-2015 美尻美脚ヨガ chie | 1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako | 1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako | 1500-1600 パワーヨガ Chie | 1500-1600 パワーヨガ Chie |



オンラインヨガ専用サイト

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



_karadano_megumi 3分ヨガ*からだの恵み

ヨガ+F会員 14,200円

yoga 会費+フィットカービング50分/月

