

Online Schedule

オンライン会員 月額¥8800
ヨガ通い放題の方は追加料金なしでご利用頂けます。



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>7:30~7:45 ストレッチヨガ SUMIKA</p> <p>一週間の始まりに身体をしっかりと伸ばして良い1週間をスタートさせましょう！</p>	<p>大変申し訳ございませんがしばらくの間お休みとさせていただきます。</p>		<p>7:30~7:45 お腹引き締めヨガ KANA</p> <p>代謝が下がりやすい朝にお腹周りの筋肉を使って身体を温めポカポカとした身体で一日過ごしましょう！</p>	<p>7:30~7:45 代謝UPヨガ SUMIKA</p> <p>寝ている間に凝り固まった身体や冷えた身体を動かし温め、良い一日をスタートさせましょう！</p>	<p>7:30~7:45 目覚めスッキリモーニングストレッチ SUMIKA</p> <p>一週間頑張った身体をストレッチで伸ばしスッキリとした目覚めで週末を迎えましょう！</p>	
<p>19:00~20:00 Hatha relax SUMIKA</p> <p>心と身体を整える癒しのヨガで質の良い眠りと休息を</p> <p>※スタジオよりライブ配信</p>	<p>20:30~21:00 首・肩 スッキリヨガ AYANA</p> <p>スマホやPC作業で日中に凝り固まった肩・首の血流を促し、筋肉の緊張をほぐします</p>		<p>20:30~21:30 Deep Stretch Yoga 股関節(10日・24日) リンパデトックス ヨガ(17日) SUMIKA</p> <p>凝り固まった筋肉やコリをほぐすマッサージやヨガのポーズで夜の疲労回復&リラックスの時間を</p> <p>※スタジオよりライブ配信</p>			<p>16:00~17:00 スタジオ LIVE配信 ※スタジオよりライブ配信</p> <p>6日・13日 疲労回復ヨガ ★ KANA</p> <p>20日 Hatha Relax ★ SUMIKA</p>



※レッスン初心者の方でも安心して受けていただけるオールレベルレッスンです！
※祝日は日曜日のレッスンスケジュールです。ご参加の際はお気をつけ下さい。

※27日イベントレッスンの為お休みの日