

レッスンスケジュール

(スタジオレッスン/オンラインレッスン)

2020.6.15~6.30

※スタジオレッスン略名

HR TONE HOUR BS TONE BASIC 初 初めてヨガ

▼マーク：初心者様向けレッスン

◎マーク：体験レッスン受講可能レッスン

Ⓞマーク：お子様と一緒に参加OKクラス*お子様向けのレッスンではありません。

※ZOOMオンラインレッスン略名

ZOOM ZOOM Online Lesson

【6月のZOOMオンラインレッスンID・パスワード】

ミーティングID：822 7590 8805

パスワード：0601

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----|---------------------------------|--------------------------|
| 15日 スタジオ 10:45~OPEN | 16日 スタジオ 10:45~OPEN | 17日 スタジオ 10:45~OPEN | 18日 スタジオ 10:45~OPEN | 19日 | 20日 - | 21日 - |
| ZOOM 10:00~10:30 SHIHORI | ZOOM 7:15~7:45 MIKA | ZOOM 10:00~10:30 SHIHORI | ZOOM 7:15~7:45 MIKA | 定休日 | 臨時休業日 | ZOOM 10:00~10:30 MIKA |
| HR ◎11:15~12:30 ☆x3 SHIHORI | BS ▼◎11:15~12:30 ☆x2 SHIHORI | 初 ▼◎11:15~12:15 ☆x1 SHIHORI | HR ◎11:15~12:30 ☆x3 SHIHORI | | | ZOOM 13:00~13:30 MIKA |
| BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI | HR ◎15:00~16:15 ☆x3 SHIHORI | BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI | BS ▼◎15:00~16:15 ☆x2 SHIHORI | | | |
| ZOOM 21:00~21:30 蓮上友美 | HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI | ZOOM 21:00~21:30 蓮上友美 | HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI | | | |
| 22日 スタジオ 10:45~OPEN | 23日 スタジオ 14:30~OPEN | 24日 スタジオ 10:45~OPEN | 25日 スタジオ 10:45~OPEN | 26日 | 27日 スタジオ 9:30~OPEN | 28日 - |
| ZOOM 10:00~10:30 SHIHORI | ZOOM 7:15~7:45 MIKA | ZOOM 10:00~10:30 SHIHORI | | 定休日 | BS ▼◎10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI | ZOOM 10:00~10:30 MIKA |
| HR ◎11:15~12:30 ☆x3 SHIHORI | | 初 ▼◎11:15~12:15 ☆x1 SHIHORI | HR ◎11:15~12:30 ☆x3 SHIHORI | | HR ◎12:30~13:45 ☆x3 SHIHORI | ZOOM 13:00~13:30 MIKA |
| BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI | HR ◎15:00~16:15 ☆x3 SHIHORI | BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI | BS ▼◎15:00~16:15 ☆x2 SHIHORI | | ZOOM 15:00~15:30 SHIHORI | |
| ZOOM 21:00~21:30 蓮上友美 | HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI | ZOOM 21:00~21:30 蓮上友美 | HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI | | | |
| 29日 スタジオ 10:45~OPEN | 30日 スタジオ 14:30~OPEN | | | | | |
| ZOOM 10:00~10:30 SHIHORI | ZOOM 7:15~7:45 MIKA | | | | | |
| HR ◎11:15~12:30 ☆x3 SHIHORI | | | | | | |
| BS ▼◎13:30~14:45 ☆x2 SHIHORI | HR ◎15:00~16:15 ☆x3 SHIHORI | | | | | |
| ZOOM 21:00~21:30 蓮上友美 | HR ◎19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI | | | | | |

※スタジオの都合でレッスン・インストラクターが変わる場合がございます。ご了承くださいませ。最新情報は予約サイトよりご覧いただけます。

| レッスン | 強度 | 内容 |
|------|--------------------|---|
| 初 | 初めてヨガ | 1 ヨガが初めてでも安心して通っていただける60分間のクラス。呼吸法、基本の4ポーズを中心にストレッチなどを行うクラスです。 |
| BS | TONE BASIC | 2 ヨガ初めての方にもお勧めのクラスです。基本となるポーズを丁寧にっていきます。6月は骨盤底筋をテーマとしたヨガです。 |
| HR | TONE HOUR | 3 オリジナルの音の中で流れるように動くクラスです。体幹と柔軟性両方へアプローチして行きます。程よく汗をかき動きたい方におススメです。 |
| ZOOM | ZOOM Online Lesson | - Zoomによるオンラインのレッスンです。レッスン内容につきましては別途HPにてお知らせいたします。 |