

# 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)

## 2020.6.1~6.14

※スタジオレッスン略名

HR	TONE HOUR	BS	TONE BASIC	初	初めてヨガ
----	-----------	----	------------	---	-------

※ZOOMオンラインレッスン略名

ZOOM	ZOOM Online Lesson
------	--------------------

📌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。

月	火	水	木	金	土	日
1日 スタジオ 10:45~OPEN	2日 スタジオ 10:45~OPEN	3日 スタジオ 10:45~OPEN	4日 スタジオ 10:45~OPEN	5日	6日 スタジオ 9:30~OPEN	7日 スタジオ 9:30~OPEN
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	BS 10:00~11:15 ☆x2 SHIHORI	HR 10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI
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		HR 12:30~13:45 ☆x3 SHIHORI	BS 12:30~13:45 ☆x2 SHIHORI
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 15:00~15:30 SHIHORI
ZOOM 21:00~21:30 MIKA	HR 19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	ZOOM 21:00~21:30 MIKA	HR 19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI			
8日 スタジオ 10:45~OPEN	9日 スタジオ 10:45~OPEN	10日 スタジオ 10:45~OPEN	11日 スタジオ 10:45~OPEN	12日	13日 —	14日 スタジオ 9:30~OPEN
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	HR 10:00~11:15 ☆x3 SHIHORI
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			BS 12:30~13:45 ☆x2 SHIHORI
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 MIKA	HR 19:00~20:15 ☆x3 SHIHORI	ZOOM 21:00~21:30 MIKA	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	1	初めてヨガ 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	2	TONE BASIC 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とっていきます。6月は骨盤底筋をテーマとしたヨガです。
HR	3	TONE HOUR 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すすめです。
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。