

# 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。