

月	火	水	木	金	土	日
<b>11/2020</b> ホームページより要予約 マークは初心者安心	産後ヨガ参加の際は抱っこ紐でお越しください ベビーを寝かせる用の	当スタジオは マスク着用・換気 消毒を徹底しております		自由クラスは 途中入室OK 参加自由 後クラス参加の方対象	8:40~9:30 若返るキョーコ筋トレ オンライン	
入会金不要 杉並子育て応援券利用可	タオルをご持参下さい		11月は阿佐ヶ谷スタジオ ☆10:30~11:30 ヨガ オンライン同時開催 麻子		☆9:35~10:45 ヨガ オンライン 麻子	9:30~10:15 ヴィンヤーサヨガ睦美
自由 10:15~楽な筋トレ ☆10:30~11:30 ヨガ 教子 23日休み		自由 10:15~大友トレ 10:30~11:20 ハタヨガ 麻子	☆11:00~12:15 ジャイロキネシス 愛	☆10:30~11:40 ハタヨガ 麻子	10:40~11:30 若返るキョーコ筋トレ 教子	☆10:30~11:30 ハタヨガ入門 睦美
		☆11:50~大友トレ ☆12:00~1:00 ハタヨガ入門 麻子	阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 ☆12:00~1:10 ハタヨガ入門シニア安心	自由 12:00~大友トレ ☆12:30~1:30 ヨガ 麻子	☆11:50~1:00 ハタヨガ入門 麻子	12:00~12:50 親子ヨガ 睦美
	阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 ☆2:00~3:00 ヨガ オンライン同時開催	1:30~2:20 産後ヨガ りな ハイハイ前のベビーと		☆2:00~3:00 ゆったりヨガ りな マタニティ&一般向け	☆1:15~大友トレ ☆1:45~2:45 ハタヨガ入門 麻子	1:30~2:30 ハタヨガ ヨーコ
		3:00~4:00 ハタヨガ入門 りな				
	阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 5:40~6:15 大友トレ&疲労回復ワーク オンライン同時開催		阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 自由 5:20~大友トレ ☆5:30~6:30 ヨガ オンライン同時開催			
	阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 6:20~7:00 ヨガ オンライン同時開催	☆5:40~6:40 ハタヨガ入門 教子 4日休み		☆5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜		プライベート 予約受付中
6:10~7:00 ハタヨガ 麻子 23日休み	☆6:40~7:40 ハタヨガ入門 みき 女性限定		☆6:40~7:40 ゆったりヨガ りな マタニティ&一般向け	6:15~7:00 ヴィンヤーサヨガ 桜		ヒプノセラピー 大友先生 要予約
7:15~7:35 筋トレ 7:35~8:00 ヨガ オンライン教子 23日休み	7:05~7:50 筋トレ オンライン 教子 3日休み		阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 6:50~7:30 ヨガ オンライン同時開催			
自由 7:15~大友トレ ☆7:30~8:30 ヨガ 麻子 23日休み		☆7:00~8:10 楽な筋トレ&ストレッチ 教子 4日休み		6・20日は 7:15~8:15 ハタヨガ入門 桜		マイマットスペース ⇒1ヵ月 1100円 ⇒1年 12000円
☆8:50~9:50 ハタヨガ入門 桜 23日休み			☆8:00~9:00 りな ハタヨガ入門5・19日休		消毒済みレンタル マット 300円	水 100円 レンタルウェア 300円

- 4枚券⇒11000円 2ヵ月有効(全クラス共通 1枚・友人とシェアOK・親子ヨガは1枚で親子2人参加可、追加一人につき1100円) ● 1回参加⇒3300円
- 月謝券 11枚 16500円・20枚 22000円(☆クラスは要2枚その他1枚) ● 追加券 1枚 1100円・期限なし追加券 20枚 22000円(月謝共有不可)
- オンライン家族券 3ヶ月有効⇒11枚 16500円(月謝又は4枚券をご利用の会員様と同居のご家族参加用チケットです。是非ご利用ください)