

月	火	水	木	金	土	日
9/2020	当スタジオは マスク着用・常時換気 消毒を徹底しております	マークは 初心者安心	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 教子	
					☆9:35~10:45 オンラインヨガ 麻子	
		自由 10:15~大友トレ ☆10:30~11:20 ヨガ 麻子		10:50~11:40 ハタヨガ 麻子	10:30~11:20 若返るキョーコ筋トレ 教子	10:30~11:30 ハタヨガ入門 睦美
☆11:40~12:50 筋トレ入門 教子 21日休	阿佐ヶ谷 麻子 ハタヨガ入門シニア安心 ☆11:50~1:00	☆11:40~12:50 ハタヨガ 麻子	☆11:00~12:15 愛 ジャイロキネシス	自由 12:00~大友トレ ☆12:30~1:30 ヨガ 麻子	☆11:40~12:50 ハタヨガ入門 麻子	12:00~1:00 親子ヨガ 睦美
		1:10~2:00 産後ヨガ りな ハイハイ前のベビーと			自由 1:10~大友トレ ☆1:40~2:40 ハタヨガ 麻子	
	自由 2:00~大友トレ ☆2:30~3:30 ヨガ 阿佐ヶ谷&オンライン麻子			2:00~3:00 マタニティ&一般向け ゆったりヨガ りな		
21日休 4:00~4:50 ハタヨガ入門 桜				3:30~4:30 ハタヨガ ヨーコ		
21日休 5:10~6:00 ヴィンヤーサヨガ 桜		5:30~6:30 ハタヨガ入門 教子		5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜	阿佐ヶ谷 麻子 ☆5:30~6:30 ヨガ	
5:30~6:10 オンライン ヨガ 麻子 21日休			自由 5:20~大友トレ ☆5:30~6:30 ヨガ 阿佐ヶ谷&オンライン麻子			
	7:00~7:45 キョーコ筋トレ オンライン 1日休み	6:30~7:10 オンライン ヨガ 麻子	6:50~7:50 マタニティ&一般向け ゆったりヨガ りな	6:15~7:15 ヴィンヤーサヨガ 桜		
自由 7:10~大友トレ ☆7:30~8:30 ヨガ 21日休 麻子	7:20~8:20 みき ハタヨガ入門 女性限定クラス	☆7:00~8:10 楽に出来る筋トレ& ストレッチ 教子		7:30~ プライベート レッスン 要予約		ヒプノセラピー 大友 要予約
8:50~9:40 麻子 ほくしワーク&ヨガ入門 21日休			8:10~9:10 ハタヨガ入門 りな			

●入会金不要・ホームページより要予約(杉並子育て応援券利用可 スタジオへは抱っこ紐でお越しください。ベビーを寝かせる用のタオルをご持参ください。)

●4枚券 11000円 2か月有効(ご家族、友人でシェアOK)(親子ヨガは1枚で親子2人参加OK 追加一人につき1100円) ●1回参加⇒3300円

●月謝券 ①11枚 16500円 ②20枚 22000円(☆クラスは要2枚) ●追加券 1100円 ●オンライン用期限なし月謝追加券 20枚 22000円(月謝は共有できません)

●NEW オンライン家族割券 3ヶ月有効⇒11枚 16500円(月謝 or 4枚券をご利用中の会員様と同居するご家族のための特別割引チケットです。是非ご利用ください)

・レンタルマット&ウェア各300円・水100円・マイマットスペース⇒1ヵ月1100円⇒1年12000円