



# 2023 オンラインクラススケジュール

# 5月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11:00~12:00 ストレッチ& リラクセスヨガ (jun) ※録画配信	11:00~12:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 肩こり解消ヨガ (MIHO) ※録画配信	11:00~12:00 ハタヨガ (KOZUE) ※録画配信		11:30~12:30 ハタヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信
7	8	9	10	11	12	13
11:00~12:00 ベーシックヨガ (再) (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 春バテ解消ヨガ (再) (KOZUE) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 ハタヨガ (KOZUE) ※録画配信	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:30~12:30 ハタヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラクセスヨガ (jun) ※録画配信			20:45~21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	19:00~20:00 季節のヨガ ~5月編~ (KOZUE) ※スタジオ生配信	
14	15	16	17	18	19	20
11:00~12:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:00~12:00 デトックスヨガ (再) (MIHO) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 ハタヨガ (KOZUE) ※録画配信	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 季節のヨガ ~5月編~ (KOZUE) ※録画配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラクセスヨガ (jun) ※スタジオ生配信				20:00~21:00 デトックスナイト ヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信	
21	22	23	24	25	26	27
11:00~12:00 デトックスナイト ヨガ (KOZUE) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (再) (hiromi) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 胸開く朝の すっきりアロマ ヨガ (MIHO) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:30~12:30 ハタヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラクセスヨガ (jun) ※録画配信			20:45~21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		
28	29	30	31	<p>《 オンラインクラス料金 》            * スタジオ会員・・・無料 (スタジオ回数に関            係なく何回でも入れます。)            * オンライン会員・・・4800円(税込み)(月額)            お友達ご紹介で初月のみ半額の2400円!!            ご予約は、ホームページ、予約サイトから♪</p>		
11:00~12:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	13:00~14:00 デトックスヨガ (MIHO) ※スタジオ生配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信			
	19:30~20:30 ストレッチ& リラクセスヨガ (jun) ※スタジオ生配信					

## 《 休会中の方・会員以外の方向けのオンライン配信停止のお知らせ 》

コロナ禍にスタートしたオンライン配信ですが、少しづつこれまでの社会生活へと戻りつつあることから、5月より、休会中の方・会員以外の方向けのオンライン配信は停止する運びとなりました。ご了承ください。

尚、スタジオ会員、オンライン会員の方向けのオンラインクラスは、引き続き配信していきます。どうぞご活用ください♪

### 《 ●スタジオ生配信 》

スタジオクラス・オンタイムクラスを同時生配信！

\* 都合により急遽おやすみや録画配信になる場合があります。その場合はメールにてお知らせいたします。

### 《 ●録画配信 》

以前のクラスの録画を配信します。開始時間にメールが届くので、そのメールから参加してください。視聴期間は3日間。ご都合の良い時に視聴できます。同じ録画が何度か配信される場合があります。