



## 2026 オンラインクラススケジュール

1月

日	月	火	水	木	金	土
今年一年、体も心も健康にすこやかに過ごしていきましょう。 どうぞよろしくお願い致します。 				1	2	3
				11:00~11:30 やさしい太陽礼拝 (YUKARI) ※録画配信		11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信
4	5	6	7	8	9	10
11:00~11:30 やさしい筋トレ (YUKARI) ※録画配信		11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信
		19:30~20:30 ストレッチ & リラックスヨガ (ETSUKO) ※スタジオ生配信			20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	
11	12	13	14	15	16	17
11:00~12:00 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信(再)	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信(再)	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信
		19:30~20:00 寒さを吹き飛ばせ やさしい筋トレ (YUKARI) ※スタジオ生配信		19:30~20:00 寒さを吹き飛ばせ やさしい筋トレ (YUKARI) ※録画配信		
18	19	20	21	22	23	24
	11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信(再)	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信(再)	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信
		19:30~20:30 ストレッチ & リラックスヨガ (ETSUKO) ※録画配信			20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	
25	26	27	28	29	30	31
11:00~12:00 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信(再)	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信(再)	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信
		19:30~20:00 寒さを吹き飛ばせ やさしい筋トレ (YUKARI) ※スタジオ生配信		19:30~20:00 寒さを吹き飛ばせ やさしい筋トレ (YUKARI) ※録画配信		

《 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♪

FUN A ROOM  
YOGA x KARATE

《●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。開始時間がメールが届くので、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。