

## 2025 オンラインクラススケジュール

## 11月

## 月 火 水 余 В 木 士 11:00~12:00 《 オンラインクラス料金 》 ストレッチ& \* 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。) リラックスヨガ \* オンライン会員・・・4800円(税込み)(月額) (YUKARI) お友達ご紹介で初月のみ半額の2400円!! ※録画配信 FUN A ROOM ご予約は、ホームページ、予約サイトから♪ 2 3 5 6 8 11:00~11:20 11:00~12:00 11:00~12:00 13:00~13:50 11:00~12:00 やさしい ストレッチ& 姿勢改善ヨガ フレイル予防ヨガ ベーシックヨガ トレーニング リラックスヨガ (えりか) (hiromi) (YUKARI) (SAKURA) (YUKARI) ※スタジオ生配信 ※生配信 ※録画配信 ※スタジオ生配信 ※録画配信 19:30~20:30 19:30~20:30 14:00~15:00 ベーシックヨガ 陰ヨガ 陰ヨガ (YUKARI) (YUKARI) (YUKARI) ※録画配信 ※スタジオ生配信 ※スタジオ生配信 10 13 14 15 11 12 11:00~11:20 11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~11:50 14:00~15:00 やさしい ストレッチ& 姿勢改善ヨガ ベーシックヨガ ベーシックヨガ フレイル予防ヨガ トレーニング リラックスヨガ (YUKARI) (えりか) (SAKURA) (YUKARI) (YUKARI) (hiromi) ※録画配信 ※録画配信 ※録画配信 ※録画配信(再) ※スタジオ生配信 ※録画配信 19:30~20:30 20:30~21:30 ストレッチ& ゆっくりナイトヨガ リラックスヨガ (YUKARI) (ETSUKO) ※スタジオ生配信 ※スタジオ生配信 17 18 20 21 16 19 22 11:00~11:20 11:00~12:00 11:00~12:00 13:00~13:50 11:00~12:00 ゆっくり やさしい ストレッチ& フレイル予防ヨガ ベーシックヨガ ナイトヨガ リラックスヨガ トレーニング (えりか) (YUKARI) (SAKURA) (YUKARI) (YUKARI) ※録画配信 ※録画配信 ※録画配信(再) ※スタジオ生配信 ※スタジオ生配信 19:30~20:30 19:30~20:30 14:00~15:00 ベーシックヨガ 陰ヨガ 陰ヨガ (YUKARI) (YUKARI) (YUKARI) ※スタジオ生配信 ※スタジオ生配信 ※録画配信 25 26 27 29 11:00~11:50 11:00~12:00 11:00~11:20 14:00~15:00 11:00~12:00 11:00~12:00 やさしい ストレッチ& フレイル予防ヨガ 姿勢改善ヨガ ベーシックヨガ ベーシックヨガ トレーニング リラックスヨガ (えりか) (hiromi) (YUKARI) (YUKARI) (SAKURA) (YUKARI) ※録画配信 ※生配信 ※スタジオ生配信 ※録画配信 ※録画配信 ※録画配信(再) 19:30~20:30 20:30~21:30 ストレッチ& ゆっくりナイトヨガ リラックスヨガ (YUKARI) (ETSUKO) ※録画配信 ※スタジオ生配信 30

11:00~12:00 ゆっくり ナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信 **《●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。