

2025 オンラインクラススケジュール 10月

B	月	火	水	木	金	±
Н	73		1	2	3	4
《 オンラインクラス料金 》			14:00~15:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00
* スタジオ会員•••無料(スタジオ回数			ベーシックヨガ	フレイル予防ヨガ	ベーシックヨガ	ストレッチ&
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)			(YUKARI) ※スタジオ生配信	(えりか) ※録画配信	(YUKARI) ※録画配信	(YUKARI) ※録画配信
(月額)お友達ご紹介で初月のみ半額 の2400円!!			スパアンカ 工配旧	小外凹电话	20:30~21:30	小 奶凹电旧
<u>が2400円!!</u> ご予約は、ホームページ、予約サイトか					ゆっくりナイトヨガ	
(5♪					(YUKARI)	
					※スタジオ生配信	
5	6	7	8	9	10	11
7:00~8:00	11:00~12:00	11:00~11:20	14:00~15:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00
朝活ウォーキン	姿勢改善ヨガ	やさしい トレーニング	ベーシックヨガ	フレイル予防ヨガ	ベーシックヨガ	ストレッチ& リラックスヨガ
グ+海ヨガ	(hiromi)	(SAKURA)	(YUKARI)	(えりか)	(YUKARI)	(YUKARI)
(ERIKA)	※生配信	※録画配信	※スタジオ生配信	※録画配信(再)	※録画配信	※スタジオ生配信
※生配信					19:30~20:30	
※雨天中止					ゆっくりナイトヨガ	
					(YUKARI)	
10	2/3/3	1.4	15	1.0	※録画配信	10
12 7:00~8:00	13 11:00~12:00	14 11:00~11:20	15 11:00~12:00	16 11:00~12:00	17	18 11:00~12:00
		やさしい				ストレッチ&
朝活ウォーキング チャック グーキョガ	姿勢改善ヨガ	トレーニング	ビーチヨガ (YUKARI)	フレイル予防ヨガ		リラックスヨガ
(ERIKA)	(hiromi) ※録画配信	(SAKURA) ※録画配信(再)	※録画配信	(えりか) ※録画配信(再)		(YUKARI) ※録画配信
※録画配信	八外口口口	19:30~20:00	八外四日日	八外口记记(开)	20:30~21:30	八外口印旧
16:00~17:00		TRXベーシック			ゆっくりナイトヨガ	
ヒーチョカ		(YUKARI)			(YUKARI)	
(YUKARI) ※生配信		※スタジオ生配信	- 🛅		※スタジオ生配信	
19	20	21	22	23	24	25
11:00~11:30	11:00~12:00	11:00~11:20	14:00~15:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00
TRXベーシック	姿勢改善ヨガ	やさしい トレーニング	ベーシックヨガ	フレイル予防ヨガ	ベーシックヨガ	ストレッチ& リラックスヨガ
(YUKARI)	(hiromi)	(SAKURA)	(YUKARI)	(えりか)	(YUKARI)	(YUKARI)
※録画配信	※生配信	※録画配信(再)	※スタジオ生配信	※録画配信(再)	※録画配信	※スタジオ生配信
	19:30~20:30 ストレッチ&	19:30~20:30			19:30~20:30	
	リラックスヨガ	陰ヨガ (XUKADI)			ゆっくりナイトヨガ (YUKARI)	
	(jun) ※スタジオ生配信	(YUKARI) ※スタジオ生配信			※録画配信	
26	27	28	29	30	31	
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~11:20	14:00~15:00	11:00~12:00	11:00~12:00	
陰ヨガ	姿勢改善ヨガ	やさしい	ベーシックヨガ	フレイル予防ヨガ	ベーシックヨガ	
(YUKARI)	(hiromi)	トレーニング (SAKURA)	(YUKARI)	(えりか)	(YUKARI)	
※録画配信	※録画配信	※録画配信(再)	※スタジオ生配信	※録画配信(再)	※録画配信	
	19:30~20:30					
	ストレッチ & リラックスヨガ			FUN A	ROOM	
	(jun)				KON	
	※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。