



2025 オンラインクラススケジュール

10月

日	月	火	水	木	金	土
《 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♪			1	2	3	4
			14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 フレイル予防ヨガ (えりか) ※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) ※録画配信
5	6	7	8	9	10	11
7:00~8:00 朝活ウォーキン グ+海ヨガ (ERIKA) ※生配信 ※雨天中止	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※生配信 	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	11:00~12:00 フレイル予防ヨガ (えりか) ※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
12	13	14	15	16	17	18
7:00~8:00 朝活ウォーキン グ+海ヨガ (ERIKA) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:00~11:20 やさしい トレーニング (SAKURA) ※録画配信(再)	11:00~12:00 ビーチヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 フレイル予防ヨガ (えりか) ※録画配信(再)		11:00~12:00 ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信
16:00~17:00 ビーチヨガ (YUKARI) ※生配信		19:30~20:00 TRXベーシック (YUKARI) ※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	
19	20	21	22	23	24	25
11:00~11:30 TRXベーシック (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※生配信	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	11:00~12:00 フレイル予防ヨガ (えりか) ※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 (jun) ※スタジオ生配信	19:30~20:30 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信			19:30~20:30 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	
26	27	28	29	30	31	
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	11:00~11:20 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	11:00~12:00 フレイル予防ヨガ (えりか) ※録画配信(再)	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	
	19:30~20:30 ストレッチ & リラックスヨガ (jun) ※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。