



# 2023 オンラインクラススケジュール

# 12月

日	月	火	水	木	金	土
<p>《 オンラインクラス料金 》</p> <p>* 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。)</p> <p>* オンライン会員・・・4800円(税込み)(月額)</p> <p>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> 					1	2
					11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:30~12:30 ハタヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信
					20:30~21:30 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	
3	4	5	6	7	8	9
11:00~12:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※生配信	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	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& リラクソヨガ (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 ~12月編~ (KOZUE) ※スタジオ生配信	
10	11	12	13	14	15	16
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 (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 ~12月編~ (KOZUE) ※録画配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラクソヨガ (jun) ※スタジオ生配信				19:30~20:30 デトックスナイト ヨガ(KOZUE) ※スタジオ生配信	
17	18	19	20	21	22	23
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) ※生配信	11:00~12:00 肩こり解消ヨガ (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 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& リラクソヨガ (jun) ※録画配信			20:45~21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		
24	25	26	27	28	29	30
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 肩こり解消ヨガ (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	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 肩こり解消ヨガ (MIHO) ※録画配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラクソヨガ (jun) ※スタジオ生配信		19:00~20:00 今年最後の整える ヨガ(KOZUE) ※スタジオ生配信			
31	1月1日	2	3	4	5	6
11:00~12:00 今年最後の整える ヨガ(KOZUE) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信 (再配信)	11:00~12:00 肩こり解消ヨガ (MIHO) ※録画配信 (再配信)	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信 (再配信)	11:00~12:00 ハタヨガ (KOZUE) ※録画配信 (再配信)	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信 (再配信)	11:30~12:30 ハタヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信



**12/24~1/3の録画配信は、1/5まで視聴可能!** 年末年始もすきま時間に体を動かしてくださいね♪  
1/1~1/5は、以前のクラスの録画を再配信いたします! 予約し忘れた方も安心して新年から運動できます♪

●**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。