



2026 オンラインクラススケジュール

8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 6:00～6:30 波音サンライズ ヨガ (ERIKA) ※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
2	3	4	5	6	7	8
11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～11:20	14:00～15:00	11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～12:00
やさしい筋トレ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)	はじめての全身 すっきり！筋トレ (ERIKA)	ベーシックヨガ (YUKARI)	やさしい ピラティス☆ (jun)	ベーシックヨガ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)
※録画配信	※録画配信	※録画配信	※スタジオ生配信	※録画配信	※録画配信	※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				
9	10	11	12	13	14	15
11:00～11:30	11:00～12:00		14:00～15:00	11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～12:00
脂肪燃焼 ウォーキング！ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)		ベーシックヨガ (YUKARI)	やさしい ピラティス☆ (jun)	ベーシックヨガ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)
※録画配信	※録画配信		※スタジオ生配信	※録画配信	※録画配信	※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	
16	17	18	19	20	21	22
11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～11:20	5:20～5:50	11:00～11:30	11:00～12:00	6:00～6:30
ゆっくり ナイトヨガ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)	お腹引き締め！ トレーニング (ERIKA)	波音サンライズ ヨガ (ERIKA)	やさしい ピラティス☆ (jun)	ベーシックヨガ (YUKARI)	波音サンライズ ヨガ (ERIKA)
※録画配信	※録画配信	※録画配信	※海から生配信	※録画配信	※録画配信	※録画配信
		19:30～20:00	14:00～15:00			11:00～12:00
		やさしい筋トレ (YUKARI)	ベーシックヨガ (YUKARI)			ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)
		※スタジオ生配信	※スタジオ生配信			※スタジオ生配信
23	24	25	26	27	28	29
11:00～11:30	11:00～12:00	11:00～11:20	5:20～5:50	11:00～11:30	11:00～12:00	6:00～6:30
脂肪燃焼 ウォーキング！ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)	下半身すっきり！ 美尻トレーニング (ERIKA)	波音サンライズ ヨガ (ERIKA)	やさしい ピラティス☆ (jun)	ベーシックヨガ (YUKARI)	波音サンライズ ヨガ (ERIKA)
※録画配信	※録画配信	※録画配信	※海から生配信	※録画配信	※録画配信	※録画配信
(再)		19:30～20:30	14:00～15:00		20:30～21:30	11:00～12:00
		ストレッチ & リラックスヨガ (ETSUKO)	ベーシックヨガ (YUKARI)		ゆっくりナイトヨガ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)
		※録画配信	※スタジオ生配信		※スタジオ生配信	※スタジオ生配信
30	31	《 ●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。同じ録画がある場合があります。				
11:00～12:00	11:00～12:00					
ゆっくり ナイトヨガ (YUKARI)	ストレッチ & リラックスヨガ (YUKARI)					
※録画配信	※録画配信					