



日	月	火	水	木	金	土	
<p>～10日20日はオンラインクラス無料体験～ 休会中の方や会員ではない方も、無料でオンラインクラスを体験できます！ 今月は、録画配信クラス！視聴期間は3日間！ 7/10(日)10:00～ ストレッチ&リラククスヨガ☆ 7/20(水)11:00～ ストレッチ&リラククスヨガ☆</p> <p>ご予約は、ホームページ、予約サイトから♪</p>					1	2	
					11:00～12:00 リフレッシュヨガ (MIHO) ※録画配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (masumi) ※スタジオ生配信	
					20:30～21:30 ナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	
3	4	5	6	7	8	9	
10:00～11:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (MIHO) ※録画配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	14:00～15:00 ストレッチ & リラククスヨガ (masumi) ※スタジオ生配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (masumi) ※録画配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (MIHO) ※スタジオ生配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ (masumi) ※録画配信	8:00～8:30 ピーチヨガ (YUKARI) (再配信) ※録画配信	
							
20:00～21:00 ナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	14:00～15:00 エアリアルヨガ (masumi) ※録画配信付き生配信	19:30～20:30 ストレッチ & リラククスヨガ (jun/masumi) ※スタジオ生配信	19:30～20:30 ストレッチ & リラククスヨガ (jun/masumi) ※録画配信	19:30～20:30 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	20:45～21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	
10	11	12	13	14	15	16	
10:00～11:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (MIHO) ※録画配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	13:30～14:30 リフレッシュヨガ (MIHO) ※スタジオ生配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:00～11:30 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (MIHO) ※生配信	11:00～12:00 リフレッシュヨガ (MIHO) ※録画配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (masumi) ※スタジオ生配信	
					20:45～21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	20:30～21:30 ナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信
17	18	19	20	21	22	23	
10:00～10:30 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (MIHO) ※録画配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	14:00～15:00 ストレッチ & リラククスヨガ (masumi) ※スタジオ生配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (masumi) ※録画配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (MIHO) ※スタジオ生配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ (masumi) ※録画配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (masumi) ※スタジオ生配信	
20:00～21:00 ナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信			19:30～20:30 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	20:45～21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	19:30～20:30 季節のヨガ～7月編～ (KOZUE) ※スタジオ生配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	
24	25	26	27	28	29	30	
<p>6:15～6:30 毎朝 太陽礼拝☆ ※録画配信</p>							
10:00～11:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (MIHO) ※録画配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	13:30～14:30 リフレッシュヨガ (MIHO) ※スタジオ生配信	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) ※スタジオ生配信	11:00～12:00 リフレッシュヨガ (MIHO) ※録画配信	11:00～12:00 ストレッチ & リラククスヨガ☆ (masumi) ※スタジオ生配信	
19:00～20:00 季節のヨガ～7月編～ (KOZUE) ※録画配信	19:30～20:30 ストレッチ & リラククスヨガ (jun/masumi) ※スタジオ生配信	19:30～20:30 ストレッチ & リラククスヨガ (jun/masumi) ※録画配信	19:30～20:30 骨盤底筋ヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信	20:45～21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	19:00～20:00 骨盤底筋ヨガ (KOZUE) ※録画配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	
31							
10:00～11:00 デトックスヨガ☆ (MIHO) ※録画配信							

《 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。)
* 休会中、会員外の方・・・500円又は800円(税別)
* オンライン会員・・・4800円(税込)(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♪

《 ●同時配信》

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。

《 ●同時配信・録画配信付き》

同時配信終了後、録画を配信します。オンタイムでも録画でも視聴できます。

子供も大人もスイッチオン！
毎朝太陽礼拝 (15分) 配信！

7/25スタート！
ヨガのポーズをつなげた「太陽礼拝」という動きを行って、朝の身体をほぐしましょう！良い一日のスタートが出来ますよ！
各スタジオの先生が入れ替わりで担当！
録画配信なので、都合のいい時間に何回でも視聴可能！(視聴期間3日間)
スタジオ会員様、オンライン会員様、会員じゃない方も、どなたも無料！家族みんなで体を動かして、代謝UP！夏バテ知らず！良い夏を過ごしましょう♪