



2026 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
				11:00~11:30 やさしい ピラティス☆ (jun) ※録画配信	11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	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
4	5	6	7	8	9	10
11:00~12:00 ゆっくり ナイトヨガ (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	11:00~11:20 やさしい体幹 トレーニング (ERIKA) ※録画配信		11:00~11:30 やさしい ピラティス☆ (jun) ※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 (ETSUKO) ※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		20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	
11	12	13	14	15	16	17
11:00~12:00 ゆっくり ナイトヨガ (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	11:00~11:20 やさしい体幹 トレーニング(再) (ERIKA) ※録画配信		11:00~11:30 やさしい ピラティス☆ (jun) ※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
		19:30~20:00 やさしい筋トレ (YUKARI) ※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			
18	19	20	21	22	23	24
11:00~11:30 やさしい筋トレ (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	11:00~11:20 やさしい体幹 トレーニング(再) (ERIKA) ※録画配信		11:00~11:30 やさしい ピラティス☆ (jun) ※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 (ETSUKO) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信			
25	26	27	28	29	30	31
11:00~11:30 脂肪燃焼 ウォーキング! (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	11:00~11:20 やさしい体幹 トレーニング(再) (ERIKA) ※録画配信		11:00~11:30 やさしい ピラティス☆ (jun) ※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
		19:30~20:00 やさしい筋トレ (YUKARI) ※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		20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	

《 ●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。