



2026 オンラインクラススケジュール

7月

日	月	火	水	木	金	土
<p>《 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♪</p>			1 5:20~5:50 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※海から生配信	2 11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信	3 	4 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	
5 11:00~11:30 やさしい筋トレ (YUKARI) ※録画配信	6 11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信	7 11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信	8 5:20~5:50 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※海から生配信	9 11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信	10 11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11 6:00~6:30 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※録画配信
		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	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信
12 11:00~12:00 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	13 11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信	14 11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信	15 5:20~5:50 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※海から生配信	16 11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信	17 11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	18 6:00~6:30 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※録画配信
		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			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 11:00~11:30 やさしい筋トレ (YUKARI) ※録画配信	20 11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信	21 11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信	22 5:20~5:50 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※海から生配信	23 11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信	24 11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	25 6:00~6:30 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※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		20:30~21:30 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信
26 11:00~12:00 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	27 11:00~12:00 ストレッチ&リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信	28 11:00~11:20 やさしいトレーニング (SAKURA) ※録画配信	29 5:20~5:50 波音サンライズヨガ (ERIKA) ※海から生配信	30 11:00~11:30 やさしいピラティス☆ (jun) ※録画配信	31 11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	
		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			

《 ●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。