



2023 オンラインクラススケジュール 2月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<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！ 2/10(金)20:00～ 冷え解消ほかほかヨガ (スタジオ生配信) 2/20(月)11:00～ 姿勢改善ヨガ (録画配信 ※3日間視聴可能) ご予約は、ホームページ、予約サイトから♪</p>			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
				20:45～21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	19:00～20:00 季節のヨガ ～2月編～ (KOZUE) ※スタジオ生配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信
5	6	7	8	9	10	11
11:00～12:00 季節のヨガ ～2月編～ (KOZUE) ※録画配信		13:00～14:00 リフレッシュヨガ (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 リフレッシュヨガ (MIHO) ※録画配信
	19:30～20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※録画配信				20:00～21:00 冷え解消ほかほか ヨガ(KOZUE) ※スタジオ生配信	
12	13	14	15	16	17	18
11:00～12:00 冷え解消ほかほか ヨガ(KOZUE) ※録画配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	11:00～11:30 リフレッシュヨガ (MIHO) ※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 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& リラックスヨガ (jun) ※スタジオ生配信		19:00～20:00 整えヨガ (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 骨盤底筋を整える ヨガ(KOZUE) ※スタジオ生配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信
19	20	21	22	23	24	25
11:00～12:00 整えヨガ (KOZUE) ※録画配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:00～11:30 リフレッシュヨガ (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	11:30～12:30 ハタヨガ (KOZUE) ※スタジオ生配信
	19:30～20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※録画配信				20:30～21:30 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信	20:00～21:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信
26	27	28	<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。) * 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>			
11:00～12:00 骨盤底筋を鍛える ヨガ(KOZUE) ※録画配信	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	13:00～14:00 デトックスヨガ (MIHO) ※スタジオ生配信				
	19:30～20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※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！

* 都合により急速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。