

2021

AROMA YOGA STUDIO SHRI

12

ZOOM ONLINE Lesson Schedule



※料金※ ①全レッスン受け放題 5,000円

②1クラスずつのレッスン 1,000円

※ご予約はホームページ「オンラインレッスンスケジュール」からお申し込みください

※クラス開始2時間前までにお支払いをしてください

※お支払い後のキャンセルは返金できません

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
グリーンのクラスはスタジオでのレッスンをライブ配信いたします！ 画面からいなくなってガイドすることもあり、 分かりにくいこともあるかもしれません。 事前にご了承ください。 入退室は自由です。ご都合に合わせてご参加ください◎					10:00-11:10 リラックス ☆☆☆ みゆき	12月の スタート です♪
6	7	8	9	10	11	12
	10:00-11:10 リラックス(肩) ☆☆☆ みゆき	9:30-10:15 エleganceに くびれヨガ ★★☆☆ みゆき			9:15-9:45 骨盤調整 ☆☆☆ みゆき	10:00-11:10 ベーシック ☆☆☆ みゆき
	19:00-20:15 ヴィンヤサフロー ☆☆☆ とも	とも先生です!!	19:00-20:00 リフレッシュ ☆☆☆ みゆき			
13	14	15	16	17	18	19
		10:00-11:10 ベーシック ☆☆☆ みゆき		10:00-11:30 月礼拝 ☆☆☆ あや	9:15-9:45 コアビギナー ☆☆☆ みゆき	
	18:30-19:30 疲労回復おつか さまストレッチ ☆☆☆ みゆき	19:00-20:10 骨盤リラクセス ☆☆☆ みゆき		あや先生です!!		
20	21	22	23	24	25	26
	10:00-11:10 リラックス(腰) ☆☆☆ みゆき	9:30-10:15 太陽礼拝で パワーチャージ ★★☆☆ みゆき	10:00-11:00 疲労回復おつか さまストレッチ ☆☆☆ みゆき		9:15-9:45 背中美人 ☆☆☆ みゆき	10:00-11:00 リフレッシュ ☆☆☆ みゆき
	19:00-19:30 腹筋背筋女子！ ☆☆☆ みゆき		19:00-20:30 キレイ ☆☆☆ みゆき			
27	28	29	30	31		

■ピンクのクラスは、午前のヨガ

■むらさきのクラスは、夜のヨガ

■濃いむらさきのクラスは、トレーニング

■グリーンのクラスは、スタジオレッスンのライブ配信 です

★は運動量を表しています

◆各クラスの説明はホームページ「オンラインレッスンスケジュール」にてご確認いただけます。

◆腹筋背筋女子！のみ、トレーニングクラスとなります。運動不足解消にぜひ！

◆カメラのオン・オフはご自由に参加してください
 (初めてご参加の場合はオンにしてご挨拶をさせていただきます)

