

時間になったらネットに繋ぐだけ

自宅でヨガ オンラインクラス

予約
不要

9/12水 ~ 10/31水

こんな方に
オススメ

- 忙しくて、スタジオへ通えない
- 急に残業が入った
- 家事の合間に自宅でクラスを受けたい
- 睡眠前にリラックスしたい



どこでも手軽にクラスを受けられる、
自由気ままなヨガライフを始めてみませんか？

動きやすい服装に着替え、ヨガマットを広げたら準備完了！
あとはパソコンやタブレット、スマホなどからアクセスするだけで、
好きな場所で、好きな時にレッスンを受けられます。
旅行先などでのリフレッシュにも最適です。
公園でアクセスすれば、パークヨガも手軽に楽しめますよ！

Schedule

休講日：9/17(月) 9/24(月) 10/8(月)

Mon	8:00~ ヨガフロー 〈Erika〉	14:00~ ヨガベーシック 〈Maki〉	22:00~ ヨガニドラ 〈Oyanagi〉
Tue	8:00~ 朝ヨガ 〈Shoko〉	15:00~ ※9/25 Ayaka ヨガベーシック 〈Naomi〉	19:00~ BOWSPRING 〈Ayumi〉
Wed	8:30~ アンチエイジング 〈Emi〉	15:00~ ヨガライト 〈Merry〉	20:30~ ヨガフロー 〈Nagisa〉
Thu	8:00~ 美尻ヨガ 〈Shiho〉	16:00~ ヨガライト 〈Kayo〉	22:30~ デトックスヨガ 〈Eunjae〉
Fri	7:00~ 朝ヨガ 〈Mika〉	17:00~ BOWSPRING 〈Rika〉	
Sat	8:00~ ※9/29 Aki 朝ヨガ 〈Ayaka〉		
Sun	8:00~ ※9/30 Ayaka ヨガベーシック 〈Aki〉	14:00~ 骨盤ヨガ 〈Michiko〉	22:00~ ビギナーズフロー 〈Masami〉



時間になったら
サイトにアクセス!

ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。