

月	火	水	木	金	土	日
		7:00~8:00 気持ちの良い 朝ヨガ くみこ				
	9:30~10:45 身体すっきり あさのアロマヨガ たか**	9:30~10:45 ゆったり瞑想 ベーシックヨガ くみこ**		9:30~10:45 リラックス& 骨盤調整ヨガ yuka**	9:15~10:30 ヨガ ピラティス YUKARI***	9:15~10:30 心と身体の シャンティヨガ kaori**
10:00~11:15 心身バランスを整える リラックス&マタニティ aki**	11:10~12:10 女性のための筋肉 しなやかヨガ たか***	11:00~12:15 こころからだの リフレッシュヨガ aki***		11:00~12:15 やさしい yoga mikako	10:40~11:55 「品格ボディ」 骨盤エクササイズ YUKARI**	10:45~12:00 美Body ハタヨガ Ryoko***
パーソナルレッスン	12:15~13:15 たか先生 とお茶会 ③	13:00~14:30 ママのゆるゆる 体操と ベビー マッサージ with ②	パーソナルレッスン	11:00~12:15 ASMト レーニング yayoi	12:15~13:30 ハタフロー-yoga Takako***	12:15~13:30 リラックス yoga miwa**
13:00~14:15 ストレッチ& 基本のヨガ たか**	13:30~14:30 アロマ クラフト ③	パーソナルレッスン パーソナルレッスンの お時間、ご相談に応じ ます。		13:00~14:00 リクエスト アロマ クラフト ②	13:45~15:00 リストラティブヨガ ①③④⑤ Takako*	13:45~15:00 ベビー マッサージ with③
パーソナルレッスン		15:30~17:30 ヨガの充実感に役れる Flow yoga Miho***		15:00~16:15 ヨガセラピー& マタニティ あずさ*	15:30~17:15 Flow yoga ①③④⑤ Miho***	15:15~16:30 リラックス マタニティ みんなのヨガ yuka aki
	*運動量が少ない~ ***運動量多い			パーソナルレッスン		
18:30~20:00 セルフコンディ ショニングヨガ Miho***	18:15~19:30 ハタフロー-yoga Takako**	18:15~19:30 女性のための ゆっく~リヨガ May**		18:00~19:15 アロマYOGA noriko***		
20:10~21:10 withリズムダンス Miho****	19:45~21:00 美Body ハタヨガ Ryoko***	19:45~21:00 ベリーダンス yumi**		19:30~20:45 リラックスハタフロー yoga Takako・Miho**		

¥1,080

①②③④⑤レッスンがある週数

マタニティの方も参加できるクラス

ベビーとご一緒の方も参加できるクラス

男性も参加できるクラス

✉ info@with-studio.jp
☎ 050-5536-7290

塗りつぶしのク
ラスは別途料金