

	9/28 月	29 火	30 水	10/1 木	2 金	3 土	4 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00						9:00-10:00 0 朝yoga ミキ	9:00-10:00 0 朝yoga ミキ	09:00
09:30								09:30
10:00	10:15-11:15 0 yoga ボディ ヒロミ	10:15-11:15 美・尻ヨガ ヒロミ	10:15-11:15 デトックスyoga アユミ	10:15-11:15 0 朝yoga ミキ	10:15-11:15 0 yoga コンディ サヤカ	10:20-11:20 コア&ストレッチ リサコ	10:20-11:20 0 yogaベーシック ミキ	10:00
10:30								10:30
11:00			11:45-12:45 リラクソヨガ エミ	11:45-12:45 0 yoga PLUS ミキ	11:45-12:45 0 yogaベーシック ヒロミ	11:40-12:40 0 yoga 骨盤 ミキ	11:40-12:40 0 yoga ボディ ヒロミ	11:00
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 ベーシック ヒロミ オンライン/グループ							12:00
12:30		13:30-14:30 リラクゼーションヨガ リサコ				13:00-14:00 0 yoga コンディ アサミ	13:00-14:00 0 yogaサンサル ミキ	12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00			15:45-16:45 ゆるめるyoga チヨミ			14:20-15:20 0 yoga PLUS アサミ	14:20-15:20 0 yoga コンディ サヤカ	15:00
15:30								15:30
16:00						15:40-16:40 ベーシック アサミ オンライン/グループ	15:40-16:40 リンパヨガ セイコ	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 ストレッチポールヨガ ミキ	18:20-19:20 0 yoga コンディ サヤカ	18:20-19:20 0 yogaサンサル ミキ	18:30-19:30 0 yoga ボディ ヒロミ	18:20-19:20 0 yogaベーシック アサミ			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40-20:40 0 yoga 脚線美 ミキ	19:40-20:40 0 yoga hip joint ミキ	19:40-20:40 0 yogaベーシック ヒロミ	19:50-20:50 0 yoga コンディ カナコ	19:40-20:40 0 yoga PLUS アサミ	※オンライン / グループ のレッスンは【ZOOMのオンライン】クラスと2名までの【スタジオレッスン】となります		19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ	21:00-22:00 夜のリラクソヨガ オンライン/グループ	21:00-22:00 ヨガニドラー アヤ		21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。

	10/5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00						9:00-10:00 0 朝yoga ミキ	9:00-10:00 0 朝yoga ミキ	09:00
09:30								09:30
10:00	10:15-11:15 0 yogaベーシック ヒロミ	10:15-11:15 美・腸活ヨガ ヒロミ	10:15-11:15 デトックスyoga アユミ	10:15-11:15 0 朝yoga ミキ	10:15-11:15 0 yoga コンディ サヤカ	10:20-11:20 コア&ストレッチ リサコ	10:20-11:20 0 yogaベーシック ミキ	10:00
10:30								10:30
11:00			11:45-12:45 陰ヨガ エミ	11:45-12:45 0 yoga 骨盤 ミキ	11:45-12:45 0 yogaベーシック ヒロミ	11:40-12:40 0 yoga 骨盤 ミキ	11:40-12:40 美・尻ヨガ ヒロミ	11:00
11:30	11:45-12:45 コンディ ヒロミ オンライン/グループ							11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00		13:30-14:30 デトックスyoga アユミ				13:00-14:00 0 yoga コンディ アサミ	13:00-14:00 0 yogaサンサル ミキ	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00			15:45-16:45 ゆるめるyoga チヨミ			14:20-15:20 0 yogaベーシック アサミ	14:20-15:20 0 yoga コンディ サヤカ	15:00
15:30								15:30
16:00						15:40-16:40 PLUS アサミ オンライン/グループ	15:40-16:40 代謝アップヨガ アヤ	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:20-19:20 ストレッチポールヨガ ミキ	18:20-19:20 0 yoga コンディ サヤカ	18:20-19:20 0 yogaサンサル ミキ	18:30-19:30 0 yoga ボディ ヒロミ	18:20-19:20 0 yogaベーシック アサミ			18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40-20:40 0 yoga コア ミキ	19:40-20:40 0 yoga 骨盤 ミキ	19:40-20:40 0 yogaベーシック ヒロミ	19:50-20:50 0 yoga コンディ カナコ	19:40-20:40 0 yoga PLUS アサミ	※オンライン / グループ のレッスンは【ZOOMのオンライン】クラスと2名までの【スタジオレッスン】となります		19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	21:00-22:00 肩こり解消ヨガ カナコ	21:00-22:00 夜のリラクソヨガ オンライン/グループ	21:00-22:00 ヨガニドラー アヤ		21:00-22:00 0 yoga コンディ カナコ			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。

	10/12月	13 火	14 水	15 木	16金	17 土	18 日	
06:00								06:00
06:30								06:30
07:00								07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30								08:30
09:00							9:00-10:00	09:00
09:30							0 朝yoga	09:30
10:00	10:15-11:15	10:15-11:15	10:15-11:15	10:15-11:15			ミキ	10:00
10:30	0 yoga ボディ	美・姿勢ヨガ	デトックスyoga	0 朝yoga			10:20-11:20	10:30
11:00	ヒロミ	ヒロミ	アユミ	ミキ			0 yogaベーシック	11:00
11:30	11:45-12:45		11:45-12:45	11:45-12:45			ミキ	11:30
12:00	ベーシック ヒロミ		陰ヨガ	0 yoga PLUS			11:40-12:40	12:00
12:30	オンライン/グループ		エミ	ミキ			0 yoga PLUS	12:30
13:00		13:30-14:30					アサミ	13:00
13:30		リラクゼーションヨガ			定休日	定休日	13:00-14:00	13:30
14:00		リサコ					0 yogaサンサル	14:00
14:30							ミキ	14:30
15:00			15:45-16:45				14:20-15:20	15:00
15:30			ゆるめるyoga				0 yoga コンディ	15:30
16:00			チヨミ				サヤカ	16:00
16:30							15:40-16:40	16:30
17:00							ヨガニドラー	17:00
17:30							アヤ	17:30
18:00	18:20-19:20	18:20-19:20	18:20-19:20					18:00
18:30	ストレッチポールヨガ	0 yoga コンディ	0 yogaサンサル	18:30-19:30				18:30
19:00	ミキ	サヤカ	ミキ	0 yoga ボディ				19:00
19:30	19:40-20:40	19:40-20:40	19:40-20:40	ヒロミ				19:30
20:00	0 yoga 脚線美	0 yoga hip joint	0 yogaベーシック	19:50-20:50				20:00
20:30	ミキ	ミキ	ヒロミ	0 yoga コンディ				20:30
21:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	カナコ				21:00
21:30	0 yoga コンディ	夜のリラックスヨガ	ヨガニドラー					21:30
22:00	カナコ	オンライン/グループ	アヤ					22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

※オンライン / グループ のレッスンは【ZOOMのオンライン】クラスと2名までの【スタジオレッスン】となります

※スタジオゼロのオリジナルクラスは 0 が付いています。