



2022 July

~ Lesson Schedule ~

~promotion~

- 1 ご新規様…7日間 (1日1クラス限定) 通い放題 \$ 100 お久しぶりの方 (一か月以上お越しになられていない方該当) …お月謝購入時10%OFF
- 2 スタジオクラス お月謝8回以上ご購入の方に、翌月10%オフ!!
- 3 ご新規様お友達紹介キャンペーン継続中! 大好評のオンラインお月謝定番も継続中!

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
					09:45~10:45 モニクアフロー~代謝アップ~ ★ ★	10:30~11:45(75分) ベシク ★ ★
					10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA2 ★ ★
					11:00~12:00 デトックス ★ ★	
						17:00~18:00 【オンライン】体幹ヨガ ★ ★
3	4	5	6	7	8	9
10:30~11:45 (75分) 【オンライン】除&開ヨガベシク~リチージ&リフレッシュ~ ★ ★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】「呼吸」~巡りの良い身体づくり~ (75分) ★ ★	09:45~10:45 【オンライン】SAYAYOGA3 ★ ★	09:30~10:30 【オンライン】体幹ベシクヨガ ★ ★	09:45~10:45 【オンライン】肩こり&首こりほぐしヨガ~正しい姿勢作り~ ★ ★	09:45~10:45 モニクアフロー~代謝アップ~ ★ ★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】ベシク ★ ★
	11:00~12:00 NADA FLOW~サウナ*パ*イ*レーション~ ★ ★	11:00~12:15 (75分) 【オンライン】アライメント~身体の歪み調整&「リチャージ」~ ★ ★			10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	
	13:30~14:30 バランスフロー~心と身体を整える~ ★ ★	11:00~12:00 ハタヨガ~ベシク~ ★ ★	13:30~14:45(75分) 陰陽フロー~心身のバランスを保つ~ ★ ★		11:00~12:00 デトックス ★ ★	
			21:00~22:00 【オンライン】SAYAYOGA1 ★ ★			17:00~18:00 【オンライン】体幹ヨガ ★ ★
10	11	12	13	14	15	16
10:30~11:45 (75分) 【オンライン】除&開ヨガベシク~リチージ&リフレッシュ~ ★ ★	シンガポールの祝日 Hari Raya Haji スタジオローズ		09:30~10:30 【オンライン】体幹ベシクヨガ ★ ★	09:45~10:45 【オンライン】肩こり&首こりほぐしヨガ~正しい姿勢作り~ ★ ★	09:45~10:45 モニクアフロー~代謝アップ~ ★ ★	10:30~11:45(75分) ベシク ★ ★
		09:45~10:45 【オンライン】SAYAYOGA3 ★ ★	09:45~10:45 太陽礼拝~全身のエネルギー活性~ ★ ★	10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA2 ★ ★
		11:00~12:00 ハタヨガ~ベシク~ ★ ★	11:00~12:00 血流改善ヨガ~ほぐし、あたため、流す~ ★ ★	11:00~12:00 デトックス ★ ★	11:00~12:00 デトックス ★ ★	
		12:15~13:15 ストレッチヨガ~柔軟性を高める~ ★ ★	13:30~14:45(75分) 陰陽フロー~心身のバランスを保つ~ ★ ★	12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ ★		
			21:00~22:00 【オンライン】SAYAYOGA1 ★ ★			17:00~18:00 【オンライン】体幹ヨガ ★ ★
17	18	19	20	21	22	23
10:30~11:45 (75分) 【オンライン】除&開ヨガベシク~リチージ&リフレッシュ~ ★ ★	10:00~11:00 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ ★ ★	09:45~10:45 【オンライン】SAYAYOGA3 ★ ★	09:30~10:30 【オンライン】体幹ベシクヨガ ★ ★	09:45~10:45 【オンライン】肩こり&首こりほぐしヨガ~正しい姿勢作り~ ★ ★	09:45~10:45 モニクアフロー~代謝アップ~ ★ ★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】ベシク ★ ★
	10:30~11:45(75分) 【オンライン】「呼吸」~巡りの良い身体づくり~ (75分) ★ ★	11:00~12:15 (75分) 【オンライン】アライメント~身体の歪み調整&「リチャージ」~ ★ ★	09:45~10:45 太陽礼拝~全身のエネルギー活性~ ★ ★	10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA2 ★ ★
	11:00~12:00 NADA FLOW~サウナ*パ*イ*レーション~ ★ ★	11:00~12:00 ハタヨガ~ベシク~ ★ ★	11:00~12:00 血流改善ヨガ~ほぐし、あたため、流す~ ★ ★	11:00~12:00 デトックス ★ ★	11:00~12:00 デトックス ★ ★	
	13:30~14:30 バランスフロー~心と身体を整える~ ★ ★	12:15~13:15 ストレッチヨガ~柔軟性を高める~ ★ ★	13:30~14:45(75分) 陰陽フロー~心身のバランスを保つ~ ★ ★	12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ ★		17:00~18:00 【オンライン】体幹ヨガ ★ ★
			21:00~22:00 【オンライン】SAYAYOGA1 ★ ★			17:00~18:00 【オンライン】体幹ヨガ ★ ★
24/31	25	26	27	28	29	30
10:30~11:45 (75分) 【オンライン】除&開ヨガベシク~リチージ&リフレッシュ~ ★ ★	10:00~11:00 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ ★ ★	09:45~10:45 【オンライン】SAYAYOGA3 ★ ★	09:30~10:30 【オンライン】体幹ベシクヨガ ★ ★	09:45~10:45 【オンライン】肩こり&首こりほぐしヨガ~正しい姿勢作り~ ★ ★	09:45~10:45 モニクアフロー~代謝アップ~ ★ ★	10:30~11:45(75分) ベシク ★ ★
	10:30~11:45(75分) 【オンライン】「呼吸」~巡りの良い身体づくり~ (75分) ★ ★	11:00~12:15 (75分) 【オンライン】アライメント~身体の歪み調整&「リチャージ」~ ★ ★	09:45~10:45 太陽礼拝~全身のエネルギー活性~ ★ ★	10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	10:30~11:30 【オンライン】ハタヨガベシク ★ ★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA2 ★ ★
	11:00~12:00 NADA FLOW~サウナ*パ*イ*レーション~ ★ ★	11:00~12:00 ハタヨガ~ベシク~ ★ ★	11:00~12:00 血流改善ヨガ~ほぐし、あたため、流す~ ★ ★	11:00~12:00 デトックス ★ ★	11:00~12:00 デトックス ★ ★	
	13:30~14:30 バランスフロー~心と身体を整える~ ★ ★	12:15~13:15 ストレッチヨガ~柔軟性を高める~ ★ ★	13:30~14:45(75分) 陰陽フロー~心身のバランスを保つ~ ★ ★	12:15~13:15 ヴィンヤサフローヨガ ★ ★		17:00~18:00 【オンライン】体幹ヨガ ★ ★
			21:00~22:00 【オンライン】SAYAYOGA1 ★ ★			17:00~18:00 【オンライン】体幹ヨガ ★ ★