

# 2024年7月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00 easyヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	2 10:00 股関節ヨガ TOMO 11:15 🧘🏻‍♀️ マテナス TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	3 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 easyヨガ TOMO	4 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 股関節ヨガ TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	5 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 11:15 🧘🏻‍♀️ リストラティブ TOMO 19:00 リラックス TOMO	6 10:00 ヴィンヤサ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
7 15:00 ハタヨガ TOMO	8 10:00 easyヨガ TOMO 19:00 リラックスフロー MOE	9 10:00 股関節ヨガ TOMO 11:15 🧘🏻‍♀️ マテナス TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	10 10:00 地味ヨガ TOMO 19:00 地味ヨガ TOMO	11 10:00 リフレッシュロー MOE 18:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	12 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 11:15 🧘🏻‍♀️ リストラティブ TOMO 19:00 リラックス TOMO	13 朝ヨガ 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
14 朝ヨガ 15:00 股関節ヨガ TOMO	15 養成講座Day1 -	16 10:00 股関節ヨガ TOMO 11:15 🧘🏻‍♀️ マテナス TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	17 - 19:00 肩甲骨ヨガ TOMO	18 10:00 リフレッシュロー MOE 18:00 ハタヨガ TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	19 養成講座Day2 19:00 リラックス TOMO	20 朝ヨガ 10:00 地味ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
21 朝ヨガ 10:00 ヴィンヤサ TOMO	22 養成講座Day3 19:00 癒しのパキティブ MOE	23 10:00 股関節ヨガ TOMO 11:15 🧘🏻‍♀️ マテナス TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	24 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	25 10:00 リフレッシュロー MOE 18:00 easyヨガ TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	26 養成講座Day4 19:00 リラックス TOMO	27 朝ヨガ 10:00 股関節ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
28 朝ヨガ 15:00 肩甲骨ヨガ TOMO	29 養成講座Day5 19:00 季節のアールヴェーダ ヨガ MOE	30 - -	31 - -			

**朝ヨガ** 【夏季限定ビューホテル朝ヨガ】  
毎週土日6:30-7:15 2,000円(島民1,000円、通い放題500円)

・アールヴェーダヨガ→お好みのオイルやクリームとバスタオルをお持ちください  
・小学生以下無料！中学生2割引き！

・月額プランはご自身のタイミングから1ヶ月！(お休みに被る場合その分プラス🌟)

🏠 **オンラインヨガ**：火・木 19:30-20:10 オンラインで行う自宅ヨガ 3,800円/月

🧘🏻‍♀️ **マタニティクラス**：火・金 11:15-12:00 1,000円/回 (非妊婦さんも、男性もOK!!)