

2026年3月



YOGA STUDIO BLUE LAGOON

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 ママヨガレベル1 11:30 リラクゼーション	10:00 骨盤調整ヨガ 11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック 11:30 マタニティヨガ 17:30-18:30 ★姿勢改善柔軟性UP		
8	9	10	11	12	13	14
10:00 デトックスヨガ		10:00 ママヨガレベル1 11:30 リラクゼーション		10:00 ベーシック 11:30 マタニティヨガ		10:00 キッズヨガ Dolphin 11:10 キッズヨガ Mermaid
15	16	17	18	19	20	21
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 ママヨガレベル1 11:30 リラクゼーション	10:00 骨盤調整ヨガ 11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック 11:30 マタニティヨガ		10:00 キッズヨガ Dolphin 11:10 キッズヨガ Mermaid
22	23	24	25	26	27	28
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 ママヨガレベル1 11:30 リラクゼーション	10:00 骨盤調整ヨガ 11:30 Body Making Yoga	10:00 ベーシック 11:30 マタニティヨガ 17:30-18:30 ★姿勢改善柔軟性UP		
29	30	31	1	2	3	4
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 ママヨガレベル1 11:30 リラクゼーション			10:00 メンテナンスヨガ 11:30 マタニティヨガ	
5	6	注意事項				
<p>▷各レッスン60分（レッスン後ハーブティー提供時間有り）★17:30～のクラスはハーブティーの提供がありません。</p> <p>▷レッスン開始時間10分前よりスタジオ入り可能です。</p> <p>▷産後ヨガ【ママヨガレベル1】→産後2ヶ月以上（～1歳頃まで同伴可。）</p> <p>▷産後リフレッシュヨガ【ママヨガレベル2】→産後1年以上（未就園児同伴可）※産後ではない方も参加可能です！</p> <p>▷3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,500円発生いたします。</p>						

2026年4月



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3	4
					10:00 メンテナンスヨガ 11:30 マタニティヨガ	
5	6	7	8	9	10	11
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 リラクゼーション 11:30 ママヨガ		10:00 メンテナンスヨガ 11:30 マタニティヨガ 17:30-18:30 ★姿勢改善柔軟性UP		10:00 キッズヨガ Dolphin
12	13	14	15	16	17	18
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 リラクゼーション 11:30 ママヨガ	10:00 骨盤調整ヨガ 11:30 デトックスヨガ	10:00 メンテナンスヨガ 11:30 マタニティヨガ		
19	20	21	22	23	24	25
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 リラクゼーション 11:30 ママヨガ	10:00 骨盤調整ヨガ 11:30 デトックスヨガ	10:00 メンテナンスヨガ 11:30 マタニティヨガ 17:30-18:30 ★姿勢改善柔軟性UP		10:00 キッズヨガ Dolphin 11:30 リラクゼーション
26	27	28	29	30	1	2
10:00 デトックスヨガ 11:30 骨盤調整ヨガ		10:00 リラクゼーション 11:30 ママヨガ	10:00 骨盤調整ヨガ 11:30 デトックスヨガ	10:00 メンテナンスヨガ 11:30 マタニティヨガ		
3	4	注意事項				
<p>▷各レッスン60分（レッスン後ハーブティー提供時間有り）★17:30～のクラスはハーブティーの提供がありません。</p> <p>▷レッスン開始時間10分前よりスタジオ入り可能です。</p> <p>▷ママヨガ→産後2ヶ月以上（～2歳頃まで同伴可。）※その他子連れ相談可</p> <p>▷3時間を切ったキャンセル・無断欠席はキャンセル料1,500円発生いたします。</p>						