

2025年 1月 レッスンスケジュール				Yoga studio Blue Lagoon			
Time	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Day				1	2	3	4
10:00	～注意事項～						
11:00	※スタジオレッスン70分（ティータイム含） ★17:20～のクラスは60分クラスです（ティータイム無し）						
12:00	※レッスン開始時間10分前よりスタジオ入り可能です						
13:00	※ママヨガレベル1→産後2ヶ月以上（～1歳頃まで同伴可）						
14:00	ママヨガレベル2→産後1年以上（未就園児同伴可）						
15:00	※ご予約は予約システムをご利用下さい 体験のご予約はE-MAIL,LINEをお願い致します						
16:00	※予約・キャンセルはレッスン開始12時間前まで可能です 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 をお支払頂きますのでご注意ください						
17:00							
18:00							
19:00							
Day	5	6	7	8	9	10	11
10:00	10:00 デトックスヨガ		10:00 ママヨガ レベル1	11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック		10:00-11:00 キッズヨガ Jellyfish
11:00							11:10-12:10 キッズヨガ Mermaid
12:00	11:30 リラクゼーション		11:30 リラクゼーション	11:30 骨盤調整ヨガ	11:30 マタニティヨガ		
13:00							
14:00							13:30 やさしいパワーヨガ
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					17:30-18:30 ★体幹&柔軟性UP		
19:00							
Day	12	13	14	15	16	17	18
10:00	10:00 デトックスヨガ		10:00 ママヨガ レベル1	11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック		10:00-11:00 キッズヨガ Jellyfish
11:00							11:10-12:10 キッズヨガ Mermaid
12:00	11:30 リラクゼーション		11:30 リラクゼーション	11:30 骨盤調整ヨガ	11:30 マタニティヨガ		
13:00							
14:00			13:30 小顔&リンパヨガ				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
Day	19	20	21	22	23	24	25
10:00	10:00 デトックスヨガ		10:00 ママヨガ レベル1	11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック		10:00-11:00 キッズヨガ Jellyfish
11:00							11:10-12:10 キッズヨガ Mermaid
12:00	11:30 リラクゼーション		11:30 リラクゼーション	11:30 骨盤調整ヨガ	11:30 マタニティヨガ		
13:00							
14:00			13:30 マタニティヨガ				13:30 骨盤調整ヨガ
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					17:30-18:30 ★体幹&柔軟性UP		
19:00							
Day	26	27	28	29	30	31	
10:00	10:00 デトックスヨガ		10:00 ママヨガ レベル1	11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック		
11:00							
12:00	11:30 リラクゼーション		11:30 リラクゼーション	11:30 骨盤調整ヨガ	11:30 マタニティヨガ		
13:00							
14:00			13:30 小顔&リンパヨガ				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

2025年 2月 レッスンスケジュール Yoga studio Blue Lagoon

Time	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Day							1
10:00	～注意事項～						10:00
11:00	※スタジオレッスン70分（ティータイム含） ★17:20～のクラスは60分クラスです（ティータイム無し）						キッズヨガ Mermaid
12:00	※レッスン開始時間10分前よりスタジオ入り可能です						11:10
13:00	※ママヨガレベル1→産後2ヶ月以上（～1歳頃まで同伴可）						キッズヨガ Jellyfish
14:00	ママヨガレベル2→産後1年以上（未就園児同伴可）						
15:00	※ご予約は予約システムをご利用下さい 体験のご予約はE-MAIL,LINEをお願い致します						
16:00							
17:00	※予約・キャンセルはレッスン開始 12時間前 まで可能です 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円をお支払頂きますのでご注意ください						
18:00							
19:00							
	2	3	4	5	6	7	8
10:00	10:00 Nodoka デトックスヨガ		10:00 ママヨガ レベル1	11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック	10:00 Nodoka Body Making Yoga	
11:00							
12:00	11:30 Nodoka リラクゼーション		11:30 骨盤調整ヨガ	11:30 リラクゼーション	11:30 マタニティヨガ		
13:00							
14:00			13:30 マタニティヨガ				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					17:30-18:30 ★体幹&柔軟性UP		
19:00							
	9	10	11	12	13	14	15
10:00	10:00 Nodoka デトックスヨガ		10:00 ママヨガ レベル1	11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック		
11:00							
12:00	11:30 Nodoka リラクゼーション		11:30 骨盤調整ヨガ	11:30 リラクゼーション	11:30 マタニティヨガ		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
	16	17	18	19	20	21	22
10:00	10:00 Nodoka デトックスヨガ		10:00 ママヨガ レベル1	11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック		10:00 キッズヨガ Mermaid
11:00							11:10 キッズヨガ Jellyfish
12:00	11:30 Nodoka リラクゼーション		11:30 骨盤調整ヨガ	11:30 リラクゼーション	11:30 マタニティヨガ		
13:00							
14:00			13:30 マタニティヨガ				13:30 骨盤調整ヨガ
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					17:30-18:30 ★体幹&柔軟性UP		
19:00							
	23	24	25	26	27	28	
10:00	10:00 Nodoka デトックスヨガ			11:30 ママヨガ レベル2	10:00 ベーシック	10:00 ママヨガ レベル1	
11:00							
12:00	11:30 Nodoka リラクゼーション			11:30 リラクゼーション	11:30 マタニティヨガ	11:30 骨盤調整ヨガ	
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

