

# 9月

2025

## Yoga studio Amul スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	10:30~11:45 美姿勢ピラティス 📖	14:00~15:15 ハタヨガ 📖	10:30~11:45 ベーシック ピラティス 📖	10:30~11:45 ジェントルフロー 📖		9:30~10:45 美姿勢ピラティス 📖  11:30~12:45 ジェントルフロー 📖	
		19:30~20:45 ジェントルフロー 📖	19:30~20:45 ヴィンヤサ ★~★★★	19:30~20:45 ハタヨガ 📖			
7	8	9	10	11	12	13	
9:30~10:45 アロマモーニング フロー 📖  11:30~12:45 ベーシック ピラティス 📖  15:00~16:15 ハタヨガ リストラティブ 📖	10:30~11:45 ベーシック ピラティス 📖  19:30~20:45 ジェントルフロー 📖	14:00~15:15 yin and yang 📖  19:30~20:45 ヴィンヤサバランス ★~★★★	10:30~11:45 ボディメイク ピラティス 📖	10:30~11:45 ヨガシナジー 📖  19:30~20:45 ハタヨガ リストラティブ 📖		9:30~10:45 ハタヨガ 📖  11:30~12:45 美姿勢ピラティス 📖  15:00~16:15 陰ヨガ 📖	
14	15	16	17	18	19	20	
9:00~10:15 モーニングフロー 📖 (時間ご注意ください)  11:00~12:40 アナトミカルアーサナ アプローチWS 100分 (チケット2つ)	9:30~10:45 モーニングフロー 📖  11:30~12:45 ベーシック ピラティス 📖  15:00~16:15 ハタヨガ 📖	14:00~15:15 ハタヨガ 📖  19:30~20:45 ヨガシナジー 📖		10:30~11:45 ベーシック ピラティス 📖  19:30~20:45 yin and yang 📖	10:30~11:45 ジェントルフロー 📖	9:30~10:45 ハタヨガ 📖  11:30~12:45 ヴィンヤサ ★~★★★	
21	22	23	24	25	26	27	
9:30~10:45 モーニングフロー 📖  11:30~12:45 ベーシック ピラティス 📖  14:30~15:45 ハタヨガ 📖 (時間ご注意ください)		9:30~10:45 アロマモーニング フロー 📖  11:30~12:45 ベーシックピラティス 📖  15:00~16:15 ハタヨガ リストラティブ 📖	10:30~11:45 ジェントルフロー 📖	10:30~11:45 ベーシック ピラティス 📖  19:30~20:45 ジェントルフロー 📖	10:30~11:45 ハタヨガ 📖  19:30~20:45 陰ヨガ 📖	9:30~10:45 ハタヨガ 📖  11:30~12:45 コアピラティス 📖	
28	29	30	<p>📖 ヨガを始めたばかりの方、運動が得意でない方、ゆったりリラックスしたい方向けのクラス</p> <p>★~★★★ 初心者~中級者向けのクラス。体をある程度動かしたい方向けのクラス</p> <p>📖 クラスに慣れてきたらステップアップしていきましょう</p> <p>★★★ 中級者~上級者向けクラス。体をしっかり動かしたい方、代謝や燃焼効果を高めたい方におすすめのクラス</p>				
9:30~10:45 モーニングフロー 📖  11:30~12:45 ベーシック ピラティス 📖  15:00~16:15 yin and yang 📖		14:00~15:15 ジェントルフロー 📖  19:30~20:45 ハタヨガ 📖				黒字→ヨガ 赤字→ピラティス	