

オンラインレッスンスケジュール 2020年9月

※休館日: 9/1(火), 21(祝月), 22(祝火), 30(水)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:10-7:40 朝ストレッチ Maaki		7:10-7:30 おはよう 太陽礼拝 Maaki				
8:00							
9:00							
10:00						10:00-10:40 骨盤ビューティ Mami	
	10:30-11:10 やさしい 経絡ヨガ Sakazaki	10:30-11:30 Slimming yoga & エイジレスヨガ ※ 隔週 Maaki	10:30-11:15 ホイール ストレッチ Maaki	10:30-11:30 Slimming ホイールヨガ Maaki			
11:00						11:00-11:45 ホイール ストレッチ Maaki	11:00-11:40 ハタヨガ基礎 Maaki
12:00							12:00-13:00 Slimming yoga & エイジレスヨガ ※ 隔週 Maaki
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	9/11(金), 9/25(金) 22:00~ まあきの部屋 (インスタライブ) Maaki @maaki_omori						
18:00	火曜日と日曜日のSlimming yoga、 エイジレスヨガは隔週開催となります。 Slimming yoga : 9/6(日), 8(火), 20(日) エイジレスヨガ : 9/13(日), 15(火), 27(日), 29(火)						
	問い合わせ : online@yoga-maala.com						
19:00							
20:00							
21:00	21:00-22:00 Slimming ホイールヨガ Maaki	21:00-21:40 美脚マッサージ Akane	21:00-22:00 Night Flow yoga Maaki	21:00-21:40 頭肩すっきり マッサージ Akane			