

オンラインorスタジオ 選べるレッスン

スマホでかんたん 外出不要！おうちでヨガ時間♪ ご自身のペースですすめましょう

	月	木	金	土	日	
8:00				8:00 リラックス	8:00 リラックス	8:00
9:00				8:45 フロー初級	8:45 骨盤	9:00
	9:30 腹筋	9:30 リラックス	9:30 脚トレ美尻	9:30 フロー中級	9:30 肩周り	
10:00						10:00
	10:15 フロー初級	10:15 骨盤	10:15 骨盤	10:15 骨盤	10:15 脚トレ美尻	
11:00	11:00 フロー中級	11:00 肩周り	11:00 肩周り	11:00 リラックス	11:00 フロー中級	11:00
12:00	11:45 リラックス	11:45 脚トレ美尻	11:45 リラックス			12:00
	12:30 肩周り	12:30 フロー初級	12:30 腹筋			
13:00						13:00
	13:15 腹筋	13:15 フロー中級	13:15 肩周り			
14:00						14:00
19:00	19:00 脚トレ美尻	19:00 リラックス	19:00 骨盤			19:00
20:00	19:45 骨盤	19:45 フロー初級	19:45 腹筋			20:00
	20:30 肩周り	20:30 フロー中級	20:30 フロー初級			

10/1-10/31
オンライン

(月4回コース)¥3,000- (月8回コース)¥3,950- (月12回コース)¥6,500

一回券¥900 ・ 便利なオンライン予約 ・ zoomを使用します

11(日) 24(土)は終日ピーチヨガに振替です。会員様特別待遇¥500-

木曜夜間10/1 15 29のみ開催します ・ 今月より祝日はお休みします

ダイエット 運動不足 肩こり腰痛 パフォーマンス向上など自由にカスタマイズ可能です

一回¥5000

スタジオBird motors&yoga

予約随時受付中

便利なオンライン予約

スタジオ
マンツーマンパーソナル

どこまでも続く海と一面の砂浜！ 解放感と自然に囲まれてココロとカラダのリフレッシュタイム

ビーチヨガ

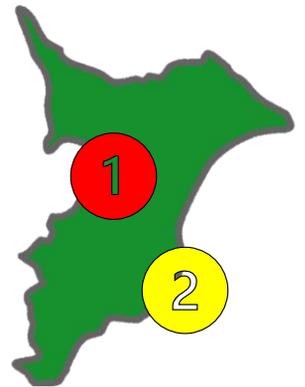
BEACH
YOGA

1回
1500円

① 稲毛ヨットハーバー脇

10/24 (土) 11/28 (土)

〒261-0012 千葉県千葉市美浜区磯辺2丁目8



② サンライズ shop do裏

10/11 (日) 11/15 (日)

〒299-4303 千葉県長生郡一宮町東浪見7 4 2 7-2

ご予約・お問合せ

Bird
motors byoga

事前予約をお願い致します。(お電話・ネット予約) 荒天の場合は中止と致します。(開催は前日決定します)

TEL 043-301-5633

バードモーターズ ヨガ 検索



(10:00~ 60分) (小学生¥500 小学生以下無料) (飲み物・マット・フェイスタオル・運動出来る服装)