

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 11:40- エアリアルヨガ ビギナー ★★★/特 Risa 12:50- ★★/調 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Noriko 16:10- ★/癒 18:30- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Atsushi 19:40- ★★/調 20:10- FRP ★★/調 Atsushi 21:20- ★★/調	10:00- ピラティス ★★★/美 Sayoko 11:10- ★★/調 11:40- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 12:50- ★★/調 15:00- コアヨガ ★★★/美 Minami 16:10- ★★/調 18:30- シヴァナンダヨガビギナー ★★★/調 Tomoko 19:40- ★★/調 20:10- アーキュルヴェーダヨガ ★★/癒 Tomoko 21:20- ★★/癒	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Erina 11:10- ★★/調 11:40- 姿勢改善ヨガ ★★★/調 Erina 12:50- ★★/調 15:00- エアリアルヨガ ビギナー ★★★/特 Chiharu 16:10- ★★/調 18:30- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Noriko 19:40- ★★/調 20:10- ベーシックヨガ ★★★/調 Noriko 21:20- ★★/調	10:00- 元気になるストレッチ ★★★/調 Yasuyuki 11:10- ★★/調 11:40- 不調改善ヨガ ★/調 Yasuyuki 12:50- ★★/調 15:00- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Yuki 16:10- ★★/調 18:30- リストラティブヨガ ★/癒 Risa 19:40- ★★/調 20:10- エアリアルヨガ ビギナー ★★★/特 Risa 21:20- ★★/調	定休日	10:00- コアエアリアルヨガ ★★★★/特 Risa 11:10- ★★/調 11:40- Odaka Yoga® ベーシックフロー ★★★/特 Shunsuke 12:50- ★★/調 15:00- Odaka Yoga® パワーフロー ★★★/特 Shunsuke 16:10- ★★/調 17:50- Odaka Yoga® ジェントルフロー ★/特 Shunsuke
7	8	9	10	11	12	13
定休日	Hi! BODY LIFE 2018 in 臨江閣 ●ヨガの運動学 / 中村尚人先生 ●FRP/Atsushi ●骨盤・美ピラティス / 舞花 ●エアリアルヨガ無料体験会 / Risa 他無料クラス多数有り。 当日枠もございますのでお気軽に お越しください。	●新月 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:10- ★★/調 11:40- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Sayoko 12:50- ★★/調 15:00- 快眠ヨガ ★/癒 Minami 16:10- ★★/調 18:30- 新月キャンドルヨガ ★/癒 Tomoko 19:40- ★★/調 20:10- シヴァナンダヨガビギナー ★★/調 Tomoko 21:20- ★★/調	10:00- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Erina 11:10- ★★/調 11:40- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Erina 12:50- ★★/調 15:00- コアエアリアルヨガ ★★★★/特 Chiharu 16:10- ★★/調 18:30- ベーシックヨガ ★★★/調 Noriko 19:40- ★★/調 20:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Noriko 21:20- ★★/調	10:00- 不調改善ヨガ ★/調 Yasuyuki 11:10- ★★/調 11:40- 元気になるストレッチ ★★★/調 Yasuyuki 12:50- ★★/調 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 16:10- ★★/調 18:30- コアヨガ ★★★/美 Minami 19:40- ★★/調 20:10- 快眠ヨガ ★/癒 Minami 21:20- ★★/調	定休日	10:00- エアリアルヨガ ビギナー ★★★★/特 Risa 11:10- ★★/調 11:40- 暮らしのヨガ ★/特 Risa 12:50- ★★/調 15:00- FRP ★★★/調 Atsushi 16:10- ★★/調 16:40- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi 17:50- ★★/調
14	15	16	17	18	19	20
定休日	10:00- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Asami 11:10- ★★/調 11:40- デトックスヨガ ★★★/調 Asami 12:50- ★★/調 15:00- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Noriko 16:10- ★★/調 18:30- エアリアルヨガ ビギナー ★★★/特 Risa 19:40- ★★/調 20:10- 暮らしのヨガ ★/特 Risa 21:20- ★★/調	10:00- 陰ヨガ ★/調 Sayoko 11:10- ★★/調 11:40- ピラティス ★★★/美 Sayoko 12:50- ★★/調 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Minami 16:10- ★★/調 18:30- アーキュルヴェーダヨガ ★★★/癒 Tomoko 19:40- ★★/調 20:10- キャンドルナイトヨガ ★/癒 Tomoko 21:20- ★★/調	10:00- 姿勢改善ヨガ ★★★/調 Erina 11:10- ★★/調 11:40- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Erina 12:50- ★★/調 15:00- エアリアルヨガ ビギナー ★★★★/特 Chiharu 16:10- ★★/調 18:30- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Noriko 19:40- ★★/調 20:10- ベーシックヨガ ★★★/調 Noriko 21:20- ★★/調	10:00- 元気になるストレッチ ★★★/調 Yasuyuki 11:10- ★★/調 11:40- 不調改善ヨガ ★/調 Yasuyuki 12:50- ★★/調 15:00- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Yuki 16:10- ★★/調 18:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Minami 19:40- ★★/調 20:10- コアヨガ ★★★/美 Minami 21:20- ★★/調	定休日	10:00- コアエアリアルヨガ ★★★★/特 Risa 11:10- ★★/調 11:40- ハートオブヨガ ★★★/特 Tomohito 12:50- ★★/調 15:00- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Tomohito 16:10- ★★/調 16:40- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Tomohito 17:50- ★★/調
21	22	23	24	25	26	27
定休日	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Asami 11:10- ★★/調 11:40- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Asami 12:50- ★★/調 15:00- ベーシックヨガ ★★★/調 Noriko 16:10- ★★/調 18:30- FRP ★★★/調 Atsushi 19:40- ★★/調 20:10- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi 21:20- ★★/調	10:00- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayoko 11:10- ★★/調 11:40- リストラティブヨガ ★/癒 Sayoko 12:50- ★★/調 15:00- 快眠ヨガ ★/癒 Minami 16:10- ★★/調 18:30- シヴァナンダヨガビギナー ★★★/調 Tomoko 19:40- ★★/調 20:10- ベーシックヨガ ★★★/調 Tomoko 21:20- ★★/調	10:00- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Erina 11:10- ★★/調 11:40- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Erina 12:50- ★★/調 15:00- コアエアリアルヨガ ★★★★/特 Chiharu 16:10- ★★/調 18:30- 陰ヨガ ★/調 Risa 19:40- ★★/調 20:10- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Risa 21:20- ★★/調	○満月 10:00- 不調改善ヨガ ★/調 Yasuyuki 11:10- ★★/調 11:40- 元気になるストレッチ ★★★/調 Yasuyuki 12:50- ★★/調 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 16:10- ★★/調 18:30- コアヨガ ★★★/美 Minami 19:40- ★★/調 20:10- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Minami 21:20- ★★/調	定休日	10:00- エアリアルヨガ ビギナー ★★★★/特 Risa 11:10- ★★/調 11:40- アシュタンガ練習会 ★★★/特 Kazumichi 12:50- ★★/調 15:00- ストレッチ ★/特 Kazumichi 16:10- ★★/調 16:40- キックボクシングヨガ ★★★/特 Kazumichi 17:50- ★★/調
28	29	30	31			
定休日	10:00- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Erina 11:10- ★★/調 11:40- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Erina 12:50- ★★/調 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Noriko 16:10- ★★/調 18:30- コアヨガ ★★★/美 Atsushi 19:40- ★★/調 20:10- FRP ★★★/調 Atsushi 21:20- ★★/調	10:00- バクティブローヨガ ★★★★/特 Risa 11:10- ★★/調 11:40- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 12:50- ★★/調 15:00- コアヨガ ★★★/美 Minami 16:10- ★★/調 18:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Tomoko 19:40- ★★/調 20:10- アーキュルヴェーダヨガ ★★★/癒 Tomoko 21:20- ★★/調	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Erina 11:10- ★★/調 11:40- 姿勢改善ヨガ ★★★/調 Erina 12:50- ★★/調 15:00- エアリアルヨガ ビギナー ★★★★/特 Chiharu 16:10- ★★/調 18:30- ベーシックヨガ ★★★/調 Noriko 19:40- ★★/調 20:10- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Noriko 21:20- ★★/調			

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。