

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- リストラティブヨガ 13:00 ★/癒 Sayoko 15:20- ベーシックヨガ 16:30 ★★/調 Junco 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Ayumi 20:30- フローヨガ STEP1 21:40 ★★/美 Ayumi	10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 Chinatsu 11:50- ピラティス 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ Ayano 15:20- 歪み調整ストレッチ 16:30 ★★/調 Ayano 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Sayaka 20:30- アロマビューティーヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka	定休日	10:00- ムーンサイクルヨガ 11:10 ★/調(女性限定) Ayumi 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Ayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ 16:30 ★/調 Keiko 18:50- FRP 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ★/調 Atsushi	10:00- ピラティス 11:10 ★★/美 Asami 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★★/美 Asami 13:00- フローヨガ STEP1 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Keiko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- FRP 21:40 ★★/調 Atsushi	10:00- ビラティス 11:10 ★★/美 Asami 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Asami 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 美脚ヨガ 21:40 ★★/美 Ayano	8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- フローヨガ STEP1 11:00 ★★/美 Sayaka 13:10- ヨギックアーツ ビギナー 14:20 ★★/特 Sayoko 14:50- 陰ヨガ 16:00 ★/調 Sayoko
7	8	9	10	11	12	13	
8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 親子ヨガ KIDS 11:00 ★★/特 Ayano 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- アシュタンガヨガビギナー 16:00 ★★/特 Sayoko	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 他無料クラス多数あり。 当日枠もございますのでお気軽にお越しください。	10:00- ピラティス 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- ポル・ド・ブラ 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ Ayano 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Ayano 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Sayaka 20:30- 新月キャンドルヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	定休日	10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 Ayumi 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★/美 Ayumi 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Keiko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- FRP 21:40 ★★/調 Atsushi	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Asami 11:50- パワーヨガ 13:00 ★★/美 Asami 15:20- ピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 歪み調整ストレッチ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 美脚ヨガ 21:40 ★★/美 Ayano	8:00- 朝ヨガストレッチ 9:10 ★/調 Kazumichi 9:50- キックボクシングヨガ 11:00 ★★/特 Kazumichi 13:10- アシュタンガヨガ 14:20 ★★/特 Kazumichi 14:50- 筋膜リリースヨガ 16:00 ★/調 Keiko	
14	15	16	17	18	19	20	
8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- コアヨガ 11:00 ★★/美 Ayano 13:10- ベーシックヨガ 14:20 ★★/調 Sayaka 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayaka	10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Sayoko 11:50- アシュタンガヨガビギナー 13:00 ★★/特 Sayoko 15:20- 代謝アップスロトレ 16:30 ★★/美 Junco 18:50- ムーンサイクルヨガ 20:00 ★/調(女性限定) Ayumi 20:30- ルーシーダットン 21:40 ★★/特 Ayumi	10:00- パレトン 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- 女性のための安心ヨガ 13:00 ★★/調(女性限定) Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ Ayano 15:20- 歪み調整ストレッチ 16:30 ★★/調 Ayano 18:50- フローヨガ STEP1 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- アロマビューティーヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka	定休日	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Ayumi 11:50- ルーシーダットン 13:00 ★★/特 Ayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ 16:30 ★/調 Keiko 18:50- FRP 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- フローヨガ STEP2 21:40 ★★/美 Atsushi	10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 Asami 11:50- 美脚ヨガ 13:00 ★★/美 Asami 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- ベーシックヨガ 21:40 ★★/調 Ayano	8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayaka 13:10- ピラティス 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko	
21	22	23	24	25	26	27	
8:00- ラジヨガ × 朝活ヨガ 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 歪み調整ストレッチ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- フローヨガ STEP1 14:20 ★★/美 Sayaka 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayaka	10:00- ヨギックアーツ ビギナー 11:10 ★★/特 Sayoko 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Sayoko 15:20- 美脚ヨガ 16:30 ★★/美 Junco 18:50- ハーバルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- フローヨガ STEP2 21:40 ★★/美 Risa	10:00- ポル・ド・ブラ 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Chinatsu 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ Ayano 15:20- コアヨガ 16:30 ★★/美 Ayano 18:50- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	定休日	○ 満月 10:00- ハーバルヨガ 11:10 ★/癒 Risa 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Risa 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Keiko 18:50- FRP 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 満月キャンドルヨガ 21:40 ★/癒 Atsushi	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Sayaka 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★/美 Sayaka 15:20- 陰ヨガ 16:30 ★/調 Sayoko 18:50- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- アロマビューティーヨガ 21:40 ★★/美 Ayano	8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- リストラティブヨガ 14:20 ★/癒 Sayoko 14:50- ヨギックアーツ 16:00 ★★/特 Sayoko	
28	29	30	31				
8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Ayano 13:10- デトックスヨガ 14:20 ★/調 Sayaka 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayaka	10:00- ピラティス 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Junco 18:50- バクティーフローヨガ 20:00 ★★/特 Risa 20:30- 暮らしのヨガ 21:40 ★/特 Risa	10:00- 女性のための安心ヨガ 11:10 ★★/調(女性限定) Chinatsu 11:50- パレトン 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ Ayano 15:20- 美脚ヨガ 16:30 ★★/美 Ayano 18:50- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Sayaka 20:30- ベーシックヨガ 21:40 ★★/調 Sayaka	定休日				

★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。