

| 日                                                                                                                                                                     | 月                                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                 | 水      | 木                                                                                                                                                                                  | 金                                                                                                                                                                                             | 土                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/1・9/29 はスズラン定休日の為<br>入口が夜間入口となります。                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | スズラン定休日 1                                                                                                                                                                         | ○ 満月 2 | 3                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               | 10:30- 美脚ヨガ<br>11:40 ★★/美 Hiromi<br>12:10- ピラティス<br>13:20 ★★/美 Hiromi<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br>19:30 ★/癒 Mizuho<br>20:00- コアヨガ<br>21:10 ★★/美 Mizuho         | 定休日    | 10:30- ヒーリングアロマヨガ<br>11:40 ★/癒 Rie<br>12:10- 経絡ヨガ<br>13:20 ★★/調 Rie<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- 快眠ヨガ<br>19:30 ★/癒 Minami<br>20:00- ボディメイクヨガ<br>21:10 ★★/美 Minami              | 10:30- 骨盤調整ヨガ<br>11:40 ★★/調 Erina<br>12:10- 首・肩コリ解消ヨガ<br>13:20 ★★/調 Erina<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- 美活ヨガ<br>19:30 ★★/美 K.Mayumi<br>20:00- デトックスヨガ<br>21:10 ★/調 K.Mayumi                | 10:30- デトックスヨガ<br>11:40 ★/調 A.Yuki<br>12:10- アロマビューティーヨガ<br>13:20 ★★/美 A.Yuki<br>15:30- コアヨガ<br>16:40 ★★/美 Moeju<br>17:20- ヒーリングアロマヨガ<br>18:30 ★/癒 Moeju |
| 6                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                                                 | 9      | 10                                                                                                                                                                                 | 11                                                                                                                                                                                            | 12                                                                                                                                                       |
| 10:30- フローヨガ STEP1<br>11:40 ★★/美 Moeju<br>12:10- 美活ヨガ<br>13:20 ★★/美 Moeju<br>15:30- ヒーリングアロマヨガ<br>16:40 ★/癒 Erina<br>17:20- 首・肩コリ解消ヨガ<br>18:30 ★★/調 Erina             | 10:30- 経絡ヨガ<br>11:40 ★★/調 Keiko<br>12:10- 骨盤調整ヨガ<br>13:20 ★★/調 Moeju<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br>19:30 ★/癒 Moeju<br>20:00- コアヨガ<br>21:10 ★★/美 Moeju        | 10:30- ピラティス<br>11:40 ★★/美 Hiromi<br>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br>13:20 ★/癒 Hiromi<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- ベーシックヨガ<br>19:30 ★★/調 Mizuho<br>20:00- 美活ヨガ<br>21:10 ★★/美 Mizuho      | 定休日    | 10:30- デトックスヨガ<br>11:40 ★/調 Rie<br>12:10- アロマビューティーヨガ<br>13:20 ★★/美 Rie<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- コアヨガ<br>19:30 ★★/美 Minami<br>20:00- ヒーリングアロマヨガ<br>21:10 ★/癒 Minami        | 10:30- ヒーリングアロマヨガ<br>11:40 ★/癒 Erina<br>12:10- 姿勢改善ヨガ<br>13:20 ★★/調 Erina<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- デトックスヨガ<br>19:30 ★/調 K.Mayumi<br>20:00- バクティフローヨガ<br>21:10 ★★/特 K.Mayumi           | 10:30- 骨盤調整ヨガ<br>11:40 ★★/調 A.Yuki<br>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br>13:20 ★/癒 A.Yuki<br>15:30- 美活ヨガ<br>16:40 ★★/美 Moeju<br>17:20- フローヨガ STEP1<br>18:30 ★★/美 Moeju |
| 13                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                                                | 16     | 17                                                                                                                                                                                 | 18                                                                                                                                                                                            | 19                                                                                                                                                       |
| 10:30- アロマビューティーヨガ<br>11:40 ★★/美 Moeju<br>12:10- 骨盤調整ヨガ<br>13:20 ★★/調 Moeju<br>15:30- フローヨガ STEP1<br>16:40 ★★/美 K.Mayumi<br>17:20- デトックスヨガ<br>18:30 ★/調 K.Mayumi      | 10:30- 骨盤調整ヨガ<br>11:40 ★★/調 Keiko<br>12:10- 美活ヨガ<br>13:20 ★★/美 Moeju<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- デトックスヨガ<br>19:30 ★/調 Moeju<br>20:00- フローヨガ STEP1<br>21:10 ★★/美 Moeju    | 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ<br>11:40 ★★/調 Hiromi<br>12:10- ピラティスフロー<br>13:20 ★★/美 Hiromi<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- コアヨガ<br>19:30 ★★/美 Mizuho<br>20:00- ヒーリングアロマヨガ<br>21:10 ★/癒 Mizuho | 定休日    | ●新月<br>10:30- ピラティス<br>11:40 ★★/美 Rie<br>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br>13:20 ★/癒 Rie<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- ボディメイクヨガ<br>19:30 ★★/美 Minami<br>20:00- 新月キャンドルヨガ<br>21:10 ★/癒 Minami | 10:30- デトックスヨガ<br>11:40 ★/調 Erina<br>12:10- アロマビューティーヨガ<br>13:20 ★★/美 Erina<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br>19:30 ★/癒 K.Mayumi<br>20:00- 美活ヨガ<br>21:10 ★★/美 K.Mayumi           | 10:30- アロマビューティーヨガ<br>11:40 ★★/美 A.Yuki<br>12:10- デトックスヨガ<br>13:20 ★/調 A.Yuki<br>15:30- ヒーリングアロマヨガ<br>16:40 ★/癒 Moeju<br>17:20- コアヨガ<br>18:30 ★★/美 Moeju |
| 20                                                                                                                                                                    | 敬老の日 21                                                                                                                                                                       | 秋分の日 22                                                                                                                                                                           | 23     | 24                                                                                                                                                                                 | 25                                                                                                                                                                                            | 26                                                                                                                                                       |
| 10:30- 美活ヨガ<br>11:40 ★★/美 Moeju<br>12:10- フローヨガ STEP1<br>13:20 ★★/美 Moeju<br>15:30- アロマビューティーヨガ<br>16:40 ★★/美 K.Mayumi<br>17:20- バクティフローヨガビギナー<br>18:30 ★★/特 K.Mayumi | 10:30- 筋膜リリースヨガ<br>11:40 ★/調 Keiko<br>12:10- ピラティス<br>13:20 ★★/美 Hiromi<br>短縮営業 10:00-14:00                                                                                   | 10:30- バクティフローヨガビギナー<br>11:40 ★★/特 K.Mayumi<br>12:10- 美活ヨガ<br>13:20 ★★/美 K.Mayumi<br>短縮営業 10:00-14:00                                                                             | 定休日    | 10:30- 経絡ヨガ<br>11:40 ★★/調 Rie<br>12:10- デトックスヨガ<br>13:20 ★/調 Rie<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br>19:30 ★/癒 Minami<br>20:00- コアヨガ<br>21:10 ★★/美 Minami               | 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ<br>11:40 ★★/調 Erina<br>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br>13:20 ★/癒 Erina<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- フローヨガ STEP1<br>19:30 ★★/美 K.Mayumi<br>20:00- アロマビューティーヨガ<br>21:10 ★★/美 K.Mayumi | 10:30- ヒーリングアロマヨガ<br>11:40 ★/癒 A.Yuki<br>12:10- 骨盤調整ヨガ<br>13:20 ★★/調 A.Yuki<br>15:30- フローヨガ STEP1<br>16:40 ★★/美 Moeju<br>17:20- 美活ヨガ<br>18:30 ★★/美 Moeju |
| 27                                                                                                                                                                    | 28                                                                                                                                                                            | スズラン定休日 29                                                                                                                                                                        | 30     | 9月の営業について<br>・定休日が月曜から水曜に変更となりました。<br>・ソーシャルディスタンスを保つため定員7名となります。<br>・平日 14：00～17：00 は受付が不在となります。<br>・前日までにご予約がなかった場合、close になります。<br>・少しでも体調に異変を感じたら来店を控えるようお願いいたします。             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |
| 10:30- コアヨガ<br>11:40 ★★/美 Moeju<br>12:10- アロマビューティーヨガ<br>13:20 ★★/美 Moeju<br>15:30- 美活ヨガ<br>16:40 ★★/美 K.Mayumi<br>17:20- ヒーリングアロマヨガ<br>18:30 ★/癒 K.Mayumi            | 10:30- ヒーリングアロマヨガ<br>11:40 ★/癒 Keiko<br>12:10- 美活ヨガ<br>13:20 ★★/美 Moeju<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- フローヨガ STEP1<br>19:30 ★★/美 Moeju<br>20:00- 骨盤調整ヨガ<br>21:10 ★★/調 Moeju | 10:30- ピラティス<br>11:40 ★★/美 Hiromi<br>12:10- 骨盤調整ヨガ<br>13:20 ★★/調 Hiromi<br>Close (14:00-17:00)<br>18:20- 美活ヨガ<br>19:30 ★★/美 Mizuho<br>20:00- ベーシックヨガ<br>21:10 ★★/調 Mizuho         | 定休日    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |

| 日                                                                                                                                                                                                                                                 | 月                                                                                                                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                                                                                                                               | 水   | 木                                                                                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                                                                                                                                   | 土                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>NEW 脳活ヨガ 季節のヨガ</div> <div>脳は心身の動きすべてをコントロールする司令塔です。いつまでも若々しく健康を保ち、幸福感を高める秘訣は『脳』にあります。脳を活性化することで、認知力の向上、記憶力の強化、ストレスの軽減、幸せホルモンの分泌を促すなどの効果が期待できます。</div> <div>【クラスのポイント】 ①第二の脳と呼ばれる手の体操 ②脳活ブレンド (アロマ) ③頭皮マッサージ&amp;脳活のツボ ④脳を癒すキャンドル (夜のみ)</div> |                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>NEW 昼のリセットヨガ Risa</div> <div>日頃の疲れを癒す息抜きのヨガ。今、この瞬間を感じながら、自分自身の心と身体の声を聴き、本来あるべき状態へとセルフケアしていきます。心身をリセットさせることで、集中力を高め、生き生きとした一日に。</div>                                                                                                       |     | <div>1</div> <div>10:30- アロマビューティーヨガ<br/>11:40 ★★/美 Rie</div> <div>12:10- デトックスヨガ<br/>13:20 ★/調 Rie</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br/>19:30 ★/癒 Minami</div> <div>20:00- コアヨガ<br/>21:10 ★★/美 Minami</div> | <div>2</div> <div>○ 満月</div> <div>10:30- ヒーリングアロマヨガ<br/>11:40 ★/癒 Erina</div> <div>12:10- 姿勢改善ヨガ<br/>13:20 ★★/調 Erina</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- アロマビューティーヨガ<br/>19:30 ★★/美 K.Mayumi</div> <div>20:00- 満月キャンドルヨガ<br/>21:10 ★/癒 K.Mayumi</div> | <div>3</div> <div>10:30- 骨盤調整ヨガ<br/>11:40 ★★/調 A.Yuki</div> <div>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br/>13:20 ★/癒 A.Yuki</div> <div>15:30- デトックスヨガ<br/>16:40 ★/調 Moeju</div> <div>17:20- コアヨガ<br/>18:30 ★★/美 Moeju</div>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>4</div> <div>10:30- フローヨガ STEP1<br/>11:40 ★★/美 Moeju</div> <div>12:10- アロマビューティーヨガ<br/>13:20 ★★/美 Moeju</div> <div>15:30- バクティフローヨガビギナー<br/>16:40 ★★/特 K.Mayumi</div> <div>17:20- ヒーリングアロマヨガ<br/>18:30 ★/癒 K.Mayumi</div>                    | <div>5</div> <div>10:30- 筋膜リリースヨガ<br/>11:40 ★/調 Keiko</div> <div>12:10- 昼のリセットヨガ<br/>13:20 ★★/調 Risa</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- デトックスヨガ<br/>19:30 ★/調 Moeju</div> <div>20:00- 骨盤調整ヨガ<br/>21:10 ★★/調 Moeju</div>                | <div>6</div> <div>10:30- ピラティス<br/>11:40 ★★/美 Hiromi</div> <div>12:10- 骨盤調整ヨガ<br/>13:20 ★★/調 Hiromi</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- コアヨガ<br/>19:30 ★★/美 Mizuho</div> <div>20:00- ヒーリングアロマヨガ<br/>21:10 ★/癒 Mizuho</div>         | 定休日 |                                                                                                                                                                                                                                         | <div>7</div> <div>10:30- ヒーリングアロマヨガ<br/>11:40 ★/癒 Rie</div> <div>12:10- 経絡ヨガ<br/>13:20 ★★/調 Rie</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- ボディメイクヨガ<br/>19:30 ★★/美 Minami</div> <div>20:00- 快眠ヨガ<br/>21:10 ★/癒 Minami</div>                                   | <div>8</div> <div>10:30- アロマビューティーヨガ<br/>11:40 ★★/美 Erina</div> <div>12:10- 首・肩コリ解消ヨガ<br/>13:20 ★★/調 Erina</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br/>19:30 ★/癒 K.Mayumi</div> <div>20:00- フローヨガ STEP1<br/>21:10 ★★/美 K.Mayumi</div>   | <div>9</div> <div>10:30- デトックスヨガ<br/>11:40 ★/調 A.Yuki</div> <div>12:10- アロマビューティーヨガ<br/>13:20 ★★/美 A.Yuki</div> <div>15:30- フローヨガ STEP1<br/>16:40 ★★/美 Moeju</div> <div>17:20- ヒーリングアロマヨガ<br/>18:30 ★/癒 Moeju</div>                 |
| <div>11</div> <div>10:30- 骨盤調整ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Moeju</div> <div>12:10- コアヨガ<br/>13:20 ★★/美 Moeju</div> <div>15:30- デトックスヨガ<br/>16:40 ★/調 K.Mayumi</div> <div>17:20- アロマビューティーヨガ<br/>18:30 ★★/美 K.Mayumi</div>                                    | <div>12</div> <div>10:30- ヒーリングアロマヨガ<br/>11:40 ★/癒 Keiko</div> <div>12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>13:20 ★★/調 Risa</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- アロマビューティーヨガ<br/>19:30 ★★/美 Moeju</div> <div>20:00- フローヨガ STEP1<br/>21:10 ★★/美 Moeju</div> | <div>13</div> <div>10:30- 美脚ヨガ<br/>11:40 ★★/美 Hiromi</div> <div>12:10- ピラティス<br/>13:20 ★★/美 Hiromi</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br/>19:30 ★/癒 Mizuho</div> <div>20:00- ベーシックヨガ<br/>21:10 ★★/調 Mizuho</div>       | 定休日 |                                                                                                                                                                                                                                         | <div>14</div> <div>10:30- デトックスヨガ<br/>11:40 ★/調 Rie</div> <div>12:10- アロマビューティーヨガ<br/>13:20 ★★/美 Rie</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- コアヨガ<br/>19:30 ★★/美 Minami</div> <div>20:00- ヒーリングアロマヨガ<br/>21:10 ★/癒 Minami</div>                            | <div>15</div> <div>10:30- 骨盤調整ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Erina</div> <div>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br/>13:20 ★/癒 Erina</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- デトックスヨガ<br/>19:30 ★/調 K.Mayumi</div> <div>20:00- バクティフローヨガビギナー<br/>21:10 ★★/特 K.Mayumi</div>        | <div>16</div> <div>● 新月</div> <div>10:30- ヒーリングアロマヨガ<br/>11:40 ★/癒 A.Yuki</div> <div>12:10- 骨盤調整ヨガ<br/>13:20 ★★/調 A.Yuki</div> <div>15:30- コアヨガ<br/>16:40 ★★/美 Moeju</div> <div>17:20- 新月キャンドルヨガ<br/>18:30 ★/癒 Moeju</div>          |
| <div>18</div> <div>10:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>11:40 ★★/調 Moeju</div> <div>12:10- フローヨガ STEP1<br/>13:20 ★★/美 Moeju</div> <div>15:30- ヒーリングアロマヨガ<br/>16:40 ★/癒 K.Mayumi</div> <div>17:20- バクティフローヨガ<br/>18:30 ★★/特 K.Mayumi</div>                        | <div>19</div> <div>10:30- 骨盤調整ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Keiko</div> <div>12:10- 昼のリセットヨガ<br/>13:20 ★★/調 Risa</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- コアヨガ<br/>19:30 ★★/美 Moeju</div> <div>20:00- ヒーリングアロマヨガ<br/>21:10 ★/癒 Moeju</div>               | <div>20</div> <div>10:30- ピラティス<br/>11:40 ★★/美 Hiromi</div> <div>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br/>13:20 ★/癒 Hiromi</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>19:30 ★★/調 Mizuho</div> <div>20:00- コアヨガ<br/>21:10 ★★/美 Mizuho</div>    | 定休日 |                                                                                                                                                                                                                                         | <div>21</div> <div>10:30- 経絡ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Rie</div> <div>12:10- ピラティス<br/>13:20 ★★/美 Rie</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- 快眠ヨガ<br/>19:30 ★/癒 Minami</div> <div>20:00- ボディメイクヨガ<br/>21:10 ★★/美 Minami</div>                                      | <div>22</div> <div>10:30- 首・肩コリ解消ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Erina</div> <div>12:10- アロマビューティーヨガ<br/>13:20 ★★/美 Erina</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- フローヨガ STEP1<br/>19:30 ★★/美 K.Mayumi</div> <div>20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>21:10 ★★/調 K.Mayumi</div> | <div>23</div> <div>10:30- アロマビューティーヨガ<br/>11:40 ★★/美 A.Yuki</div> <div>12:10- デトックスヨガ<br/>13:20 ★/調 A.Yuki</div> <div>15:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>16:40 ★★/調 Moeju</div> <div>17:20- フローヨガ STEP1<br/>18:30 ★★/美 Moeju</div>               |
| <div>25</div> <div>10:30- コアヨガ<br/>11:40 ★★/美 Moeju</div> <div>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br/>13:20 ★/癒 Moeju</div> <div>15:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>16:40 ★★/調 K.Mayumi</div> <div>17:20- デトックスヨガ<br/>18:30 ★/調 K.Mayumi</div>                                  | <div>26</div> <div>10:30- 経絡ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Keiko</div> <div>12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>13:20 ★★/調 Risa</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- 骨盤調整ヨガ<br/>19:30 ★★/調 Moeju</div> <div>20:00- アロマビューティーヨガ<br/>21:10 ★★/美 Moeju</div>           | <div>27</div> <div>10:30- 首・肩コリ解消ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Hiromi</div> <div>12:10- ピラティス<br/>13:20 ★★/美 Hiromi</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- ベーシックヨガ<br/>19:30 ★★/調 Mizuho</div> <div>20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>21:10 ★★/調 Mizuho</div> | 定休日 |                                                                                                                                                                                                                                         | <div>28</div> <div>10:30- アロマビューティーヨガ<br/>11:40 ★★/美 Rie</div> <div>12:10- デトックスヨガ<br/>13:20 ★/調 Rie</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- ヒーリングアロマヨガ<br/>19:30 ★/癒 Minami</div> <div>20:00- コアヨガ<br/>21:10 ★★/美 Minami</div>                            | <div>29</div> <div>10:30- 姿勢改善ヨガ<br/>11:40 ★★/調 Erina</div> <div>12:10- 骨盤調整ヨガ<br/>13:20 ★★/調 Erina</div> <div>Close (14:00-17:00)</div> <div>18:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>19:30 ★★/調 K.Mayumi</div> <div>20:00- デトックスヨガ<br/>21:10 ★/調 K.Mayumi</div>              | <div>30</div> <div>○ 満月</div> <div>10:30- 骨盤調整ヨガ<br/>11:40 ★★/調 A.Yuki</div> <div>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br/>13:20 ★/癒 A.Yuki</div> <div>15:30- アロマビューティーヨガ<br/>16:40 ★★/美 Moeju</div> <div>17:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>18:30 ★★/調 Moeju</div> |
| <div>31</div> <div>10:30- 骨盤調整ヨガ<br/>11:40 ★★/調 A.Yuki</div> <div>12:10- ヒーリングアロマヨガ<br/>13:20 ★/癒 A.Yuki</div> <div>15:30- アロマビューティーヨガ<br/>16:40 ★★/美 Moeju</div> <div>17:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ<br/>18:30 ★★/調 Moeju</div>                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |

★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。