

日	月	火	水	木	金	土
NEW 脳活ヨガ 季節のヨガ 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。 【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&脳活のツボ ④脳を癒すキャンドル (夜のみ)		NEW 昼のリセットヨガ Risa 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。		1 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Minami 20:00- コアヨガ 21:10 ★★/美 Minami	2 ○ 満月 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erina 12:10- 姿勢改善ヨガ 13:20 ★★/調 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- アロマビューティーヨガ 19:30 ★★/美 K.Mayumi 20:00- 満月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 K.Mayumi	3 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 A.Yuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 A.Yuki 15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 Moeju 17:20- コアヨガ 18:30 ★★/美 Moeju
4 10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Moeju 15:30- バクティブフローヨガビギナー 16:40 ★★/特 K.Mayumi 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 K.Mayumi	5 10:30- 筋膜リリースヨガ 11:40 ★/調 Keiko 12:10- 昼のリセットヨガ NEW 13:20 ★★/調 Risa Close (14:00-17:00) 18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Moeju 20:00- 骨盤調整ヨガ 21:10 ★★/調 Moeju	6 10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Hiromi Close (14:00-17:00) 18:20- コアヨガ 19:30 ★★/美 Mizuho 20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 Mizuho	7 定休日		8 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- ボディメイクヨガ 19:30 ★★/美 Minami 20:00- 快眠ヨガ 21:10 ★/癒 Minami	9 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Erina 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 K.Mayumi 20:00- フローヨガ STEP1 21:10 ★★/美 K.Mayumi
11 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Moeju 12:10- コアヨガ 13:20 ★★/美 Moeju 15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 K.Mayumi 17:20- アロマビューティーヨガ 18:30 ★★/美 K.Mayumi	12 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Keiko 12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調 Risa Close (14:00-17:00) 18:20- アロマビューティーヨガ 19:30 ★★/美 Moeju 20:00- フローヨガ STEP1 21:10 ★★/美 Moeju	13 10:30- 美脚ヨガ 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Hiromi Close (14:00-17:00) 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Mizuho 20:00- ベーシックヨガ 21:10 ★★/調 Mizuho	14 定休日		15 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- コアヨガ 19:30 ★★/美 Minami 20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 Minami	16 ● 新月 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 K.Mayumi 20:00- バクティブフローヨガビギナー 21:10 ★★/特 K.Mayumi
18 10:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 Moeju 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 Moeju 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi 17:20- バクティブフローヨガ 18:30 ★★/特 K.Mayumi	19 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- 昼のリセットヨガ NEW 13:20 ★★/調 Risa Close (14:00-17:00) 18:20- コアヨガ 19:30 ★★/美 Moeju 20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 Moeju	20 10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Hiromi Close (14:00-17:00) 18:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 19:30 ★★/調 Mizuho 20:00- コアヨガ 21:10 ★★/美 Mizuho	21 定休日		22 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- 快眠ヨガ 19:30 ★/癒 Minami 20:00- ボディメイクヨガ 21:10 ★★/美 Minami	23 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- フローヨガ STEP1 19:30 ★★/美 K.Mayumi 20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 21:10 ★★/調 K.Mayumi
25 10:30- コアヨガ 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Moeju 15:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★/調 K.Mayumi 17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 K.Mayumi	26 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調 Risa Close (14:00-17:00) 18:20- 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 Moeju 20:00- アロマビューティーヨガ 21:10 ★★/美 Moeju	27 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Hiromi 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Hiromi Close (14:00-17:00) 18:20- ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 Mizuho 20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 21:10 ★★/調 Mizuho	28 定休日		29 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Minami 20:00- コアヨガ 21:10 ★★/美 Minami	30 ○ 満月 10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 19:30 ★★/調 K.Mayumi 20:00- デトックスヨガ 21:10 ★/調 K.Mayumi
						31 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 A.Yuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 A.Yuki 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Moeju 17:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★★/調 Moeju

日	月	火	水	木	金	土
1 10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★★★★/美 Moeju 12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★★★★/調 Moeju 15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 K,Mayumi 17:20- アロマビューティーヨガ 18:30 ★★★★★/美 K,Mayumi	2 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★★★★/調 Keiko 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Hiroko Close (14:00～)	3 文化の日 10:30- オレンジポマンダー作り 12:30 × ヨガ★ 参加費 2,000 円 Risa Close (14:00～)	4 定休日	5 10:30- ビラティス 11:40 ★★★★★/美 Rie 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- 快眠ヨガ 19:30 ★/癒 Minami 20:00- ボディメイクヨガ 21:10 ★★★★★/美 Minami	6 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★★★★/調 Erina 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★★★★/美 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 19:30 ★★★★★/調 K,Mayumi 20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 K,Mayumi	7 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★★★★/美 A,Yuki 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 A,Yuki 15:30- コアヨガ 16:40 ★★★★★/美 Moeju 17:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★★★★★/調 Moeju
8 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Moeju 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★★★★/調 Moeju 15:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★★★★/調 K,Mayumi 17:20- フローヨガ STEP1 18:30 ★★★★★/美 K,Mayumi	9 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★★★★/調 Keiko 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Hiroko Close (14:00-17:00) 18:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 19:30 ★★★★★/調 Moeju 20:00- アロマビューティーヨガ 21:10 ★★★★★/美 Moeju	10 スズラン定休日の為裏口から入館 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★★★★/調 Hiromi 12:10- ビラティス 13:20 ★★★★★/美 Hiromi Close (14:00-17:00) 18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Junco 20:00- リズムオンフロア 21:10 ★★★★★/美 Junco	11 定休日	12 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★★★★/美 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- コアヨガ 19:30 ★★★★★/美 Minami 20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 Minami	13 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erina 12:10- 姿勢改善ヨガ 13:20 ★★★★★/調 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- バクティフローヨガビギナー 19:30 ★★★★★/特 K,Mayumi 20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 21:10 ★★★★★/調 K,Mayumi	14 10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★★★★/美 A,Yuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 A,Yuki 15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 Moeju 17:20- アロマビューティーヨガ 18:30 ★★★★★/美 Moeju
15 ●新月 10:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★★★★/調 Moeju 12:10- コアヨガ 13:20 ★★★★★/美 Moeju 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★★★★/美 K,Mayumi 17:20- 新月キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 K,Mayumi	16 10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★★★★/美 Keiko 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★★★★/調 Hiroko Close (14:00-17:00) 18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Moeju 20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 21:10 ★★★★★/調 Moeju	17 スズラン定休日の為裏口から入館 10:30- ビラティス 11:40 ★★★★★/美 Hiromi 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★★★★/調 Hiromi Close (14:00-17:00) 18:20- 美脚ヨガ 19:30 ★★★★★/美 Junco 20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 Junco	18 定休日	19 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★★★★/調 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- ボディメイクヨガ 19:30 ★★★★★/美 Minami 20:00- 快眠ヨガ 21:10 ★/癒 Minami	20 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★★★★/美 Erina 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 K,Mayumi 20:00- フローヨガ STEP1 21:10 ★★★★★/美 K,Mayumi	21 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★★★★/調 A,Yuki 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★★★★/美 A,Yuki 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Moeju 17:20- コアヨガ 18:30 ★★★★★/美 Moeju
22 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★★★★/美 Moeju 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Moeju 15:30- バクティフローヨガ 16:40 ★★★★★/特 K,Mayumi 17:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★★★★★/調 K,Mayumi	23 勤労感謝の日 10:30- 筋膜リリースヨガ 11:40 ★/調 Keiko 12:10- キレイになるヨガ 13:20 ★★★★★/美 Hiroko Close (14:00～)	24 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Hiromi 12:10- ビラティス 13:20 ★★★★★/美 Hiromi Close (14:00-17:00) 18:20- 代謝アップスロトレ 19:30 ★★★★★/美 Junco 20:00- アロマビューティーヨガ 21:10 ★★★★★/美 Junco	25 定休日	26 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★★★★/美 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie Close (14:00-17:00) 18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Minami 20:00- コアヨガ 21:10 ★★★★★/美 Minami	27 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★★★★/調 Erina 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★★★★/調 Erina Close (14:00-17:00) 18:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 19:30 ★★★★★/調 K,Mayumi 20:00- デトックスヨガ 21:10 ★/調 K,Mayumi	28 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 A,Yuki 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★★★★/美 A,Yuki 15:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★★★★/調 Moeju 17:20- 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★★★★/調 Moeju
29 10:30- コアヨガ 11:40 ★★★★★/美 Moeju 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Moeju 15:30- フローヨガ STEP1 16:40 ★★★★★/美 K,Mayumi 17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 K,Mayumi	30 ○満月 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★★★★/調 Keiko 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★★★★/美 Hiroko Close (14:00-17:00) 18:20- 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★★★★/調 Moeju 20:00- 満月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 Moeju	オレンジポマンダー作り×ヨガ★ 参加費2,000円 ポマンダーはヨーロッパの家庭に古くから伝わるお守りのようなもので家族みんなが健やかに過ごせるようにと願いを込め、手作りされています。日が短く空気が冷たくなる秋の日に、オレンジの甘い香りとスパイスの温かな香りを感じる豊かな時間を。ポマンダー完成後、お部屋いっぱいに広がった香りを楽しみながらヨガを行います。最小人数3名 ※駐車券の発券はございません。ご了承ください。				



