

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)		10月の営業について ・定員11名となります。 スタジオ内ソーシャルディスタンス2m ・前日までにご予約がなかった場合、closeになります。 ・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。			1 ○満月 2 8:00- 朝ヨガ スローフロー 3 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayaka 13:10- ヨギックアーツ 14:20 ★★★★★/特 Sayoko 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayoko 17:00- フローヨガ STEP1 18:10 ★★★★★/美 S.Mayumi 18:40- ヒーリングアロマヨガ 19:50 ★/癒 S.Mayumi		
8:00- 朝ヨガ アロマ 4 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayoko 14:50- ピラティス 16:00 ★★★★★/美 Sayoko 17:00- 首・肩コリ解消ヨガ 18:10 ★★/調 Mei 18:40- フローヨガ STEP1 19:50 ★★★★★/美 Mei	5 10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ヨギックアーツビギナー 13:00 ★★/特 Sayoko 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Junco 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Ayumi 20:30- フローヨガ STEP1 21:40 ★★★★★/美 Ayumi	6 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 T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★★★★/美 T.Yuki 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	7 10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 Ayumi 11:50- ルーシーダットン 13:00 ★★/特 Ayumi 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- FRP ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- ベーシックヨガ 21:40 ★★/調 Atsushi	8 10:00- フローヨガ STEP2 11:10 ★★★★★/美 Ayumi 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Ayumi 15:20- 経絡ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- 体が硬い人のためのヨガ 20:00 ★/調 Atsushi 20:30- FRP ヨガ 21:40 ★★★★★/調 Atsushi	9 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Sayaka 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Sayaka 15:20- ピラティス 16:30 ★★★★★/美 Sayoko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★★★★/美 Ayano 20:30- 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ★/調 Ayano	8:00- 朝ヨガ アロマ 10 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガ 14:20 ★★★★★/特 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko 17:00- バクティブフローヨガビギナー 18:10 ★★/特 S.Mayumi 18:40- 快眠ヨガ 19:50 ★/癒 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ スローフロー 11 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 歪み調整ストレッチ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- デトックスヨガ 14:20 ★/調 Sayaka 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayaka 17:00- FRP ベーシック 18:10 ★★/調 Atsushi 18:40- FRP ヨガ 19:50 ★★★★★/調 Atsushi	12 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Sayoko 11:50- ピラティス 13:00 ★★★★★/美 Sayoko 15:20- 美脚ヨガ 16:30 ★★/美 Junco 18:50- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Ayumi 20:30- フローヨガ STEP2 21:40 ★★★★★/美 Ayumi	13 10:00- パレトン 11:10 ★★★★★/美 Chinatsu 11:50- 女性のためのヨガ 13:00 ★★/調(女性限定) Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 T.Yuki 18:50- フローヨガ STEP1 20:00 ★★★★★/美 Sayaka 20:30- デトックスヨガ 21:40 ★/調 Sayaka		定休日	14 10:00- ルーシーダットン 11:10 ★★/特 Ayumi 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Ayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ 16:30 ★/調 Keiko 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- FRP ベーシック 21:40 ★★/調 Atsushi	15 10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 Eiko 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★/美 Eiko 15:20- ピラティス 16:30 ★★★★★/美 Sayoko 18:50- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- コアヨガ 21:40 ★★★★★/美 Ayano	16 8:00- 朝ヨガ スローフロー 17 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Sayaka 13:10- ベーシックヨガ 14:20 ★★/調 Sayoko 14:50- ヨギックアーツビギナー 16:00 ★★/特 Sayoko 17:00- バクティブフローヨガ 18:10 ★★★★★/特 S.Mayumi 18:40- 新月キャンドルヨガ 19:50 ★/癒 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ アロマ 18 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- コアヨガ 11:00 ★★★★★/美 Ayano 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayaka 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayaka 17:00- 美脚ヨガ 18:10 ★★/美 Mei 18:40- 首・肩コリ解消ヨガ 19:50 ★★/調 Mei	19 10:00- アシュタンガヨガビギナー 11:10 ★★★★★/特 Sayoko 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Sayoko 15:20- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Junco 18:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Ayumi 20:30- ベーシックヨガ 21:40 ★★/調 Ayumi	20 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 T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★★★★/美 T.Yuki 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Sayaka 20:30- アロマビューティーヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka	定休日		21 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Ayumi 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★★★★/美 Ayumi 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- FRP ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- コアヨガ 21:40 ★★★★★/美 Atsushi	22 10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Eiko 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Eiko 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko 18:50- 美脚ヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 歪み調整ストレッチ 21:40 ★★/調 Ayano	23 8:00- 朝ヨガ アロマ 24 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ピラティス 16:00 ★★★★★/美 Sayoko 17:00- ヒーリングアロマヨガ 18:10 ★/癒 S.Mayumi 18:40- バクティブフローヨガビギナー 19:50 ★★/特 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ スローフロー 25 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 美脚ヨガ 11:00 ★★/美 Ayano 13:10- ハーバルヨガ 14:20 ★/癒 Sayaka 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayaka 17:00- フローヨガ STEP1 18:10 ★★★★★/美 Mei 18:40- ヒーリングアロマヨガ 19:50 ★/癒 Mei	26 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Sayoko 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- 代謝アップスロトレ 16:30 ★★/美 Junco 18:50- ルーシーダットン 20:00 ★★/特 Ayumi 20:30- デトックスヨガ 21:40 ★/調 Ayumi	27 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 Chinatsu 11:50- ピラティス 13:00 ★★★★★/美 Chinatsu 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 T.Yuki 18:50- 代謝アップスロトレ 20:00 ★★/美 Junco 20:30- 美脚ヨガ 21:40 ★★/美 Junco		定休日	28 10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 Ayumi 11:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ 13:00 ★★/調 Ayumi 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★★★★/美 Keiko 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Mizuho 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 Mizuho	29 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Eiko 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Eiko 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- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano	30 8:00- 朝ヨガ スローフロー 31 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Sayaka 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayoko 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayoko 17:00- バクティブフローヨガ 18:10 ★★★★★/特 S.Mayumi 18:40- 満月キャンドルヨガ 19:50 ★/癒 S.Mayumi

★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。

日	月	火	水	木	金	土
8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 1 9:10 9:50- コアヨガ ★★/美 Ayano 11:00 13:10- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 14:20 14:50- アシュタンガヨガビギナー ★★/特 Sayoko 16:00 17:00- 姿勢改善ヨガ ★★/調 Erina 18:10 18:40- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erina 19:50	10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 2 11:10 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00 15:20- 美脚ヨガ ★★/美 Junco 16:30 18:50- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 20:00 20:30- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 21:40	10:00- バレトン ★★/美 Chinatsu 3 11:10 11:50- 女性のためのヨガ ★★/調(女性限定) Chinatsu 13:00 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 T.Yuki 16:30 18:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 20:00 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 21:40	定休日 4	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 5 11:10 11:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 13:00 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Keiko 16:30 18:50- 代謝アップスロトレ ★★/癒 Junco 20:00 20:30- デトックスヨガ ★/調 Junco 21:40	10:00- デトックスヨガ ★/調 Eiko 6 11:10 11:50- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Eiko 13:00 15:20- ピラティス ★★/美 Sayoko 16:30 18:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 20:00 20:30- コアヨガ ★★/美 Ayano 21:40	8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 7 9:10 9:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 11:00 13:10- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 14:20 14:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 16:00 17:00- バクティフローヨガビギナー ★★/特 S.Mayumi 18:10 18:40- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 S.Mayumi 19:50
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 8 9:10 9:50- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 11:00 13:10- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 14:20 14:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 16:00 17:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mei 18:10 18:40- フローヨガ STEP1 ★★/美 Mei 19:50	10:00- ピラティス ★★/美 Sayoko 9 11:10 11:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:00 15:20- 代謝アップスロトレ ★★/美 Junco 16:30 18:50- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 20:00 20:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 21:40	10:00- ポル・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 10 11:10 11:50- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Chinatsu 13:00 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 T.Yuki 16:30 18:50- フローヨガ STEP1 ★★/美 Sayaka 20:00 20:30- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 21:40	定休日 11	10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 12 11:10 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 13:00 15:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 Keiko 16:30 18:50- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 20:00 20:30- コアヨガ ★★/美 Ayano 21:40	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Eiko 13 11:10 11:50- フローヨガ STEP1 ★★/美 Eiko 13:00 15:20- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 16:30 18:50- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 20:00 20:30- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 21:40	8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 14 9:10 9:50- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 11:00 13:10- アシュタンガヨガ ★★/特 Sayoko 14:20 14:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 16:00 17:00- バクティフローヨガ ★★/特 S.Mayumi 18:10 18:40- 快眠ヨガ ★/癒 S.Mayumi 19:50
8:00- ラジヨガ × 朝活ヨガ ★★/癒 Ayano 15 9:10 9:50- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 11:00 13:10- フローヨガ STEP1 ★★/美 Sayaka 14:20 14:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 16:00 17:00- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 18:10 18:40- 新月キャンドルヨガ ★/癒 Keiko 19:50	10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 16 11:10 11:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 13:00 15:20- デトックスヨガ ★/調 Junco 16:30 19:30- オレンジポマンダー作り × ヨガ★ 21:30 参加費 2,000 円 Risa	10:00- ピラティス ★★/美 Chinatsu 17 11:10 11:50- ポル・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 13:00 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 T.Yuki 16:30 18:50- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 20:00 20:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 21:40	定休日 18	10:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 19 11:10 11:50- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 13:00 15:20- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 16:30 18:50- バクティフローヨガビギナー ★★/特 S.Mayumi 20:00 20:30- 快眠ヨガ ★/癒 S.Mayumi 21:40	10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Eiko 20 11:10 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Eiko 13:00 15:20- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 16:30 18:50- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 20:00 20:30- コアヨガ ★★/美 Ayano 21:40	8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 21 9:10 9:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 11:00 13:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 14:20 14:50- ピラティス ★★/美 Sayoko 16:00 17:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 S.Mayumi 18:10 18:40- バクティフローヨガビギナー ★★/特 S.Mayumi 19:50
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 22 9:10 9:50- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 11:00 13:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 14:20 14:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 16:00 17:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 Mei 18:10 18:40- 美脚ヨガ ★★/美 Mei 19:50	10:00- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 23 11:10 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00 15:20- 美脚ヨガ ★★/美 Junco 16:30 18:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 20:00 20:30- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 21:40	10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Chinatsu 24 11:10 11:50- バレトン ★★/美 Chinatsu 13:00 15:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 T.Yuki 16:30 18:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 20:00 20:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 21:40	定休日 25	10:00- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 26 11:10 11:50- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 13:00 15:20- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 16:30 18:50- 美脚ヨガ ★★/美 Junco 20:00 20:30- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Junco 21:40	10:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 Eiko 27 11:10 11:50- デトックスヨガ ★/調 Eiko 13:00 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 16:30 18:50- コアヨガ ★★/美 Ayano 20:00 20:30- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano 21:40	8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 28 9:10 9:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 11:00 13:10- ヨギックアーツ ★★/特 Sayoko 14:20 14:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 16:00 17:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 S.Mayumi 18:10 18:40- 快眠ヨガ ★/癒 S.Mayumi 19:50
8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 29 9:10 9:50- フローヨガ STEP1 ★★/美 Sayaka 11:00 13:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 14:20 14:50- ピラティス ★★/美 Sayoko 16:00 17:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mei 18:10 18:40- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mei 19:50	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 30 11:10 11:50- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:00 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Junco 16:30 18:50- フローヨガ STEP2 ★★/美 Ayumi 20:00 20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Ayumi 21:40	20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Ayumi	定休日 31	20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Junco	20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Ayano	20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 S.Mayumi

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、手作られています。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、お部屋いっぱい広がる香りを楽しみながらヨガを行います。最小人数3名

