

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 10:00- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 11:10- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 13:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Keiko 15:20- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 16:30- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi	2 ○ 満月 10:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 Eiko 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Eiko 11:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:00- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Ayano	3 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 9:50- ヨギックアーツ ★★★★★/特 Sayoko 11:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:10- フローヨガ STEP1 ★★/美 S.Mayumi 14:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 S.Mayumi	
8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 9:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:00- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:10- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mei 14:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 Mei	5 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:10- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 12:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Junco 13:00- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 15:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 Ayumi	6 10:00- ボル・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 11:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Chinatsu 13:30- 14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 T.Yuki 16:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 20:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka	定休日		7 10:00- フローヨガ STEP2 ★★/美 Ayumi 11:10- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 11:50- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 13:00- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi 20:00- FRP ヨガ ★★/調 Atsushi	8 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 11:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 11:50- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:00- コアヨガ ★★/美 Ayano 15:20- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Ayano	9 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 9:50- アシュタンガヨガ ★★★★★/特 Sayoko 11:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:10- バクティブフローヨガビギナー ★★/特 S.Mayumi 14:20- 快眠ヨガ ★/癒 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 9:50- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 11:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 13:10- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 14:20- FRP ヨガ ★★/調 Atsushi	11 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:10- ピラティス ★★/美 Sayoko 11:50- 美脚ヨガ ★★/美 Junco 13:00- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 15:20- フローヨガ STEP2 ★★/美 Ayumi	12 10:00- パレトン ★★/美 Chinatsu 11:10- 女性のためのヨガ ★★/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 ★★/調 T.Yuki 16:30- フローヨガ STEP1 ★★/美 Sayaka 20:00- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 21:40- フローヨガ STEP1 ★★/美 Sayaka	定休日		13 10:00- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 11:50- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 13:00- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 20:00- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi	14 10:00- デトックスヨガ ★/調 Eiko 11:10- フローヨガ STEP1 ★★/美 Eiko 11:50- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 15:20- コアヨガ ★★/美 Ayano	15 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 9:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11:00- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 13:10- バクティブフローヨガ ★★/特 S.Mayumi 14:20- 新月キャンドルヨガ ★/癒 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- コアヨガ ★★/美 Ayano 9:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 11:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 13:10- 美脚ヨガ ★★/美 Mei 14:20- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mei	18 10:00- アシュタンガヨガビギナー ★★/特 Sayoko 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:50- デトックスヨガ ★/調 Junco 13:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 15:20- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi	19 10:00- ピラティス ★★/美 Chinatsu 11:10- ボル・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 13:30- 14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 T.Yuki 16:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 20:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka	定休日		20 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 11:10- フローヨガ STEP1 ★★/美 Ayumi 11:50- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Keiko 13:00- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 15:20- コアヨガ ★★/美 Atsushi	21 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Eiko 11:10- デトックスヨガ ★/調 Eiko 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 15:20- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano	22 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 9:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:00- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 S.Mayumi 14:20- バクティブフローヨガ ★★/特 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 9:50- ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 11:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 13:10- フローヨガ STEP1 ★★/美 Mei 14:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mei	25 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:50- 代謝アップスロトレ ★★/美 Junco 13:00- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 15:20- デトックスヨガ ★★/調 Ayumi	26 10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Chinatsu 11:10- ピラティス ★★/美 Chinatsu 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 T.Yuki 13:00- 代謝アップスロトレ ★★/美 Junco 15:20- 美脚ヨガ ★★/美 Junco	定休日		27 10:00- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 11:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 11:50- フローヨガ STEP1 ★★/美 Keiko 13:00- ベーシックヨガ ★★/調 Mizuho 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mizuho	28 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Eiko 11:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Eiko 11:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 13:00- コアヨガ ★★/美 Ayano 15:20- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano	29 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:10- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 9:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 13:10- バクティブフローヨガ ★★/特 S.Mayumi 14:20- 満月キャンドルヨガ ★/癒 S.Mayumi