

日		月	火	水	木	金	土				
31						1	2				
10:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★/癒 Moeju		緑の薬箱手作り体験 ～ハーブチンキ編～ ハーブチンキとは、ハーブをアルコールに漬けて有効成分を抽出したものです。今回は、感染症対策にも役立つ“除菌スプレー&うがい用チンキ”を作ります。目的や効果に合わせてハーブや精油を選び、自分なりのアレンジを楽しみましょう。 参加費 :3,000円 1/4 12:10-13:20				新年明けましておめでとうございます 昨年は新型コロナウイルスより大きく生活環境が変わり 私たちも大きな影響を受けました。 しかしその事により、オンラインヨガの環境が整い、健康維持の大切さにも改めて気づくことができました。 今年もまだまだ影響は続きますが、みなさまの健康をサポートできるよう努力してまいりますので本年もよろしくお願いいたします。		年始休み		年始休み	
12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Moeju											
Close (14:00-15:00)											
15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 K.Mayumi											
17:20- フローヨガ STEP1 18:30 ★★ ★/美 K.Mayumi											
3		4	5	6	7	8	9				
年始休み		10:30- 筋膜リリースヨガ 11:40 ★/調 Keiko	10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Hiromi	定休日		10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erina	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 A.Yuki				
		12:10- ハーブチンキ手作り体験 13:20 参加費/ ¥3,000 Risa	12:10- ピラティス 13:20 ★★ ★/美 Hiromi			12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Erina	12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 A.Yuki				
		営業時間短縮 10:00-14:00	Close (14:00-17:00)			Close (14:00-17:00)	Close (14:00-15:00)				
			18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Junco			18:20- フローヨガ STEP1 19:30 ★★ ★/美 K.Mayumi	15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Moeju				
			20:00- アロマビューティーヨガ 21:10 ★★/美 Junco			20:00- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★/癒 K.Mayumi	17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 Moeju				
10		11	12	13	14	15	16				
10:30- コアヨガ 11:40 ★★ ★/美 Moeju		10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko	10:30- ピラティス 11:40 ★★ ★/美 Hiromi	●新月		10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erina	10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★ ★/美 A.Yuki				
12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Moeju		12:10- キレイになるヨガ 13:20 ★★/美 Hiroko	12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Hiromi	定休日		12:10- 姿勢改善ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 A.Yuki				
Close (14:00-15:00)		営業時間短縮 10:00-14:00	Close (14:00-17:00)			Close (14:00-17:00)	Close (14:00-15:00)				
15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi			18:20- 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 Junco			18:20- バクティフローヨガビギナー 19:30 ★★/特 K.Mayumi	15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Moeju				
17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 K.Mayumi			20:00- リズムオンフロー 21:10 ★★ ★/美 Junco			20:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:10 ★/癒 K.Mayumi	17:20- 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 Moeju				
17		18	19	20	21	22	23				
10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Moeju		10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★ ★/美 Keiko	10:30- 美脚ヨガ 11:40 ★★/美 Hiromi	定休日		10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Erina	10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 A.Yuki				
12:10- 温活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★/癒 Moeju		12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Hiroko	12:10- ピラティス 13:20 ★★ ★/美 Hiromi			12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 A.Yuki				
Close (14:00-15:00)		営業時間短縮 10:00-14:00	Close (14:00-17:00)			Close (14:00-17:00)	Close (14:00-15:00)				
15:30- フローヨガ STEP1 16:40 ★★ ★/美 K.Mayumi			18:20- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★/癒 Junco			18:20- デトックスヨガ 19:30 ★/調 K.Mayumi	15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★/癒 Moeju				
17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 K.Mayumi			20:00- 代謝アップスロトレ 21:10 ★★/美 Junco			20:00- フローヨガ STEP1 21:10 ★★ ★/美 K.Mayumi	17:20- コアヨガ 18:30 ★★ ★/美 Moeju				
24		25	26	27	28	29	30				
10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★ ★/美 Moeju		10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko	10:30- ピラティス 11:40 ★★ ★/美 Hiromi	定休日		○満月	10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 A.Yuki				
12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Moeju		12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Hiroko	12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Hiromi			10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★/調 Erina	12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★ ★/美 A.Yuki				
Close (14:00-15:00)		営業時間短縮 10:00-14:00	Close (14:00-17:00)			Close (14:00-17:00)	Close (14:00-15:00)				
15:30- バクティフローヨガビギナー 16:40 ★★/特 K.Mayumi			18:20- 美脚ヨガ 19:30 ★★/美 Junco			18:20- 温活ヨガ 季節のヨガ 19:30 ★/癒 K.Mayumi	15:30- 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 Moeju				
17:20- 温活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★/癒 K.Mayumi			20:00- 骨盤調整ヨガ 21:10 ★★/調 Junco			20:00- 満月キャンドルヨガ 21:10 ★/癒 K.Mayumi	17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Moeju				

★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。