

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- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★／癒 Rie	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- 経絡ヨガ 13:20 ★★／調 Rie	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 (14:00-17:00)	Close (14:00-15:00)			
			18:20- デトックスヨガ 19:30 ★／調 Junco			18:20- 快眠ヨガ 19:30 ★／癒 Minami	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- コアヨガ 21:10 ★★／美 Minami	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- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★／美 Rie	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- デトックスヨガ 13:20 ★／調 Rie	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 (14:00-17:00)	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- ヒーリングアロマヨガ 19:30 ★／癒 Minami	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- ボディメイクヨガ 21:10 ★★／美 Minami	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- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★／癒 Rie	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 (14:00-17:00)	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- コアヨガ 19:30 ★★／美 Minami	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- 快眠ヨガ 21:10 ★／癒 Minami	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		10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★／調 Erina	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			12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★／美 Rie	12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★／癒 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 (14:00-17:00)	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- ボディメイクヨガ 19:30 ★★／美 Minami	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- ヒーリングアロマヨガ 21:10 ★／癒 Minami	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。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- キレイになるヨガ 13:20 ★★/美 Hiroko 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- 美脚ヨガ 13:20 ★★/美 Hiromi 営業時間短縮 10:00-13:30	定休日	10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Erina 12:10- 姿勢改善ヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	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 Close (13:30-15:00) 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★/癒 Moeju 17:20- 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 Moeju
7	8	9	10	11	12	13
10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- 温活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★/癒 Moeju Close (13:30-15:00) 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	10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Hiroko 営業時間短縮 10:00-13:30	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 営業時間短縮 10:00-13:30	定休日	建国記念日 10:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★/癒 Risa 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	●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 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 A.Yuki 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 A.Yuki Close (13:30-15:00) 15:30- コアヨガ 16:40 ★★/美 Moeju 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Moeju
14	15	16	17	18	19	20
10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- バクティフローヨガビギナー 16:40 ★★/特 K.Mayumi 17:20- 温活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★/癒 K.Mayumi	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 営業時間短縮 10:00-13:30	スズラン定休日 10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Hiromi 営業時間短縮 10:00-13:30	定休日	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 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 A.Yuki 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 A.Yuki Close (13:30-15:00) 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Moeju 17:20- 温活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★/癒 Moeju
21	22	23	24	25	26	27
10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Moeju 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi 17:20- フローヨガ STEP1 18:30 ★★/美 K.Mayumi	10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 Keiko 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Hiroko 営業時間短縮 10:00-13:30	天皇誕生日 10:30- ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 Atsushi 12:10- FRP ヨガ 13:20 ★★/美 Atsushi 営業時間短縮 10:00-13:30	定休日	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 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erina 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	○満月 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 A.Yuki 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 A.Yuki Close (13:30-15:00) 15:30- 満月キャンドルヨガ 16:40 ★/癒 Moeju 17:20- コアヨガ 18:30 ★★/美 Moeju
28	2月からの営業時間について 以前にお伝えした通り、前橋店は2月より営業時間を 平日・祝日 10:00～13:30 となります。 受付も不在となりますのでお電話が繋がらなくなりますがご了承ください。 急用の場合は高崎店へご連絡ください。 ご不便ご迷惑おかけしますが今後もよろしくお願いいたします。 ※再開はコロナウィルスの状況によりますので、未定となります。					
10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Moeju 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi 17:20- バクティフローヨガビギナー 18:30 ★★/特 K.Mayumi						