

日	月	火	水	木	金	土
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10- ハーブチンキ手作り体験 参加費/ ¥3,000 Risa 13:10- ベーシックヨガ 14:20- ★★/調 Sayaka 14:50- フローヨガ STEP1 ★★/美 Sayaka 16:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mei 18:40- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mei 19:50-	緑の葉箱手作り体験 ～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 1/31 9:50-11:00 	新年明けましておめでとうございます 去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。			1 年始休み	2 年始休み
3 年始休み	4 10:00- ピラティス ★★/美 Sayoko 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00- 美脚ヨガ ★★/美 Junco 15:20- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 16:30- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 21:40-	5 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Moeju 11:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Moeju 13:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 T.Yuki 15:20- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 16:30- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 21:40-	6 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 11:10- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 13:00- 姿勢改善ヨガ ★/癒 Erina 15:20- FRP ヨガ ★★/美 Atsushi 16:30- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 21:40-	7 10:00- デトックスヨガ ★/調 K.Mayumi 11:10- ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:20- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 16:30- コアヨガ ★★/美 Ayano 21:40-	8 10:00- デトックスヨガ ★/調 K.Mayumi 11:10- ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:20- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 16:30- コアヨガ ★★/美 Ayano 21:40-	9 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- 姿勢改善ヨガ ★★/調 Erina 14:20- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Erina 15:20-
10 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 11:00- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:20- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mei 15:20- 美脚ヨガ ★★/美 Mei 16:30-	11 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:10- アシュタンガヨガビギナー ★★/特 Sayoko 13:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mei 14:20- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 16:30-	12 10:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 Moeju 11:10- デトックスヨガ ★/調 Moeju 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-	13 ●新月 定休日	14 10:00- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 11:10- ベーシックヨガ ★/調 Ayumi 13:00- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 15:20- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi 16:30- FRP ヨガ ★★/美 Atsushi 21:40-	15 10:00- バクティフローヨガビギナー ★★/特 K.Mayumi 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 13:00- ピラティス ★★/美 Sayoko 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Junco 16:30- デトックスヨガ ★/調 Junco 21:40-	16 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- バクティフローヨガビギナー ★★/特 S.Mayumi 14:20- 快眠ヨガ ★/癒 S.Mayumi 15:20-
17 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 11:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 13:10- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka 14:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 Mei 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mei 16:30-	18 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 13:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Junco 14:20- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Ayumi 15:20- フローヨガ STEP2 ★★/美 Ayumi 16:30-	19 10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Moeju 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Moeju 13:00- 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 T.Yuki 16:30- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 18:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 20:00-	20 定休日	21 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 11:10- フローヨガ STEP1 ★★/美 Ayumi 13:00- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 15:20- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 16:30- コアヨガ ★★/美 Atsushi 21:40-	22 10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 K.Mayumi 11:10- ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 13:00- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 14:20- 代謝アップスロトレ ★★/美 Junco 15:20- 美脚ヨガ ★★/美 Junco 16:30-	23 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:10- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 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- バクティフローヨガ ★★/美 S.Mayumi 14:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 S.Mayumi 15:20-
24 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- コアヨガ ★★/美 Ayano 11:00- ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 13:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 14:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Junco 15:20- デトックスヨガ ★/調 Junco 16:30-	25 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:10- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:00- 代謝アップスロトレ ★★/美 Junco 14:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 Ayumi 15:20- デトックスヨガ ★★/調 Ayumi 16:30-	26 10:00- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 11:10- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Keiko 13:00- 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 T.Yuki 16:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka 18:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 20:00-	27 年末休み	28 10:00- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 11:10- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Ayumi 13:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 Keiko 15:20- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 16:30- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 21:40-	29 10:00- フローヨガ STEP1 ★★/美 K.Mayumi 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 13:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 14:20- コアヨガ ★★/美 Ayano 15:20- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Ayano 16:30-	30 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 9:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11:00- ピラティス ★★/美 Sayoko 13:10- 代謝アップスロトレ ★★/美 Junco 14:20- デトックスヨガ ★/調 Junco 15:20-

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00- ピラティス ★★★/美 Sayoko 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:20- 代謝アップスロトレ ★★★/美 Junco 18:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Ayumi 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Ayumi 21:40-	2 10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Moeju 11:10- 11:50- デトックスヨガ ★/調 Moeju 13:00- 13:30-14:40- ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★/美 T.Yuki 16:30- 18:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 20:00- 20:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 21:40-	3 定休日	4 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 11:10- 11:50- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Ayumi 13:00- 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Keiko 16:30- 18:50- FRP ヨガ ★★★/美 Atsushi 20:00- 20:30- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi 21:40-	5 10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 K.Mayumi 11:10- 11:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Yurie 13:00- 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 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-	6 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- 9:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayaka 11:00- 13:10- ピラティス ★★★/美 Sayoko 14:20- 14:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 16:00- 17:00- 快眠ヨガ ★/癒 S.Mayumi 18:10- 18:40- フローヨガ STEP1 ★★★/美 S.Mayumi 19:50-
7 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Ayano 9:10- 9:50- 美脚ヨガ ★★★/美 Ayano 11:00- 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:20- 14:50- ヨギックアーツ ★★★★/特 Sayoko 16:00- 17:00- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Mei 18:10- 18:40- 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Mei 19:50-	8 10:00- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayoko 11:10- 11:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 13:00- 15:20- 美脚ヨガ ★★★/美 Junco 16:30- 18:50- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 20:00- 20:30- ルーシーダットン ★★★/特 Ayumi 21:40-	9 10:00- アーサナ塾 ¥3,000 回数消化なし 初回/アーサナ手帳 ¥1,200 Atsushi 12:00- 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 T.Yuki 16:30- 18:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayaka 20:00- 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka 21:40-	10 定休日	11 10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Ayumi 11:10- 11:50- フローヨガ STEP2 ★★★★/美 Ayumi 13:00- 15:20- 筋膜リリースヨガ ★★★/調 Keiko 16:30- 18:50- FRP ベーシック ★★★/調 Atsushi 20:00- 20:30- コアヨガ ★★★/美 Atsushi 21:40-	12 ●新月 10:00- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 K.Mayumi 11:10- 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 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- 新月キャンドルヨガ ★/癒 Ayano 21:40-	13 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Sayaka 9:10- 9:50- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka 11:00- 13:10- アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 14:20- 14:50- ベーシックヨガ ★★★/調 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-
14 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- 9:50- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 11:00- 13:10- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayaka 14:20- 14:50- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 16:00- 17:00- 代謝アップスロトレ ★★★/美 Junco 18:10- 18:40- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Junco 19:50-	15 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 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- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Ayumi 20:00- 20:30- ベーシックヨガ ★★★/調 Ayumi 21:40-	16 10:00- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Moeju 11:10- 11:50- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Moeju 13:00- 13:30-14:40- マタニティヨガ T.Yuki 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 T.Yuki 16:30- 18:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayaka 20:00- 20:30- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 21:40-	17 定休日	18 10:00- ルーシーダットン ★★★/特 Ayumi 11:10- 11:50- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Ayumi 13:00- 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Keiko 16:30- 18:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Atsushi 20:00- 20:30- FRP ベーシック ★★★/調 Atsushi 21:40-	19 10:00- デトックスヨガ ★/調 K.Mayumi 11:10- 11:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Yurie 13:00- 15:20- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 16:30- 18:50- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Ayano 20:00- 20:30- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 21:40-	20 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- 9:50- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Sayaka 11:00- 13:10- ヨギックアーツビギナー ★★★/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-
21 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Ayano 9:10- 9:50- 歪み調整ストレッチ ★★★/調 Ayano 11:00- 13:10- ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 14:20- 14:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayaka 16:00- 17:00- 美脚ヨガ ★★★/美 Mei 18:10- 18:40- フローヨガ STEP1 ★★★/美 Mei 19:50-	22 10:00- ヨギックアーツビギナー ★★★/特 Sayoko 11:10- 11:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayoko 13:00- 15:20- デトックスヨガ ★/調 Junco 16:30- 18:50- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Ayumi 20:00- 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 21:40-	23 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Moeju 11:10- 11:50- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Moeju 13:00- 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 T.Yuki 16:30- 18:50- 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka 20:00- 20:30- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayaka 21:40-	24 定休日	25 10:00- ベーシックヨガ ★★★/調 Ayumi 11:10- 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 13:00- 15:20- 経絡ヨガ ★★★/調 Keiko 16:30- 18:50- FRP ベーシック ★★★/調 Atsushi 20:00- 20:30- FRP ヨガ ★★★/美 Atsushi 21:40-	26 10:00- バクティフローヨガビギナー ★★★/特 K.Mayumi 11:10- 11:50- デトックスヨガ ★/調 Yurie 13:00- 15:20- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 16:30- 18:50- 歪み調整ストレッチ ★★★/調 Ayano 20:00- 20:30- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano 21:40-	27 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Sayaka 9:10- 9:50- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 11:00- 13:10- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayoko 14:20- 14:50- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 16:00- 17:00- アーサナ塾 ¥3,000 回数消化なし 初回/アーサナ手帳 ¥1,200 Atsushi 19:00-

NEW アーサナ塾 ¥3,000 初回アーサナ手帳 ¥1,200

アーサナ塾とは中村尚先生考案の 3A's (アーサナ・アナトミカル・アプローチ) を元に解剖学に基づいた、アーサナのとりかた指導します。

さまざまなヨガの流派が混在する中、アーサナもインストラクターによって違いがあります。

アーサナ・アナトミカル・アプローチでは解剖学的な視点に基づき、安全で個人の骨格特性に合った、アーサナの取り方をお伝えします。



一人一人の
骨格特性に合わせた
アーサナを指導します