

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

★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
	10:00-ピラティス 11:10-★★★/美 11:50-ヒーリングアロマヨガ 13:00-★/癒	10:00-骨盤調整ヨガ 11:10-★★/調 11:50-デトックスヨガ 13:00-★/調 13:30-14:40-ベビママ産後ヨガ	定休日	10:00-ヒーリングアロマヨガ 11:10-★/癒 11:50-フローヨガSTEP1 13:00-★★★/美 15:20-首・肩コリ解消ヨガ 16:30-★★/調 18:50-FRPヨガ 20:00-★★★/美 20:30-体が硬い人のためのヨガ 21:40-★/調	10:00-温活ヨガ 季節のヨガ 11:10-★/癒 11:50-ベーシックヨガ 13:00-★★★/調 15:20-ヒーリングアロマヨガ 16:30-★/癒 18:50-歪み調整ストレッチ 20:00-★★★/調 20:30-コアヨガ 21:40-★★★/美	8:00-朝ヨガアロマ 9:10-★/癒 9:50-ベーシックヨガ 11:00-★★★/調 13:10-ピラティス 14:20-★★★/美 14:50-アロマビューティーヨガ 16:00-★★★/美 17:00-ヒーリングアロマヨガ 18:10-★/癒 18:40-朝ヨガアロマ 19:50-★/癒
8:00-朝ヨガスローフロー 9:10-★★★/癒 9:50-美脚ヨガ 11:00-★★★/美 13:10-ヒーリングアロマヨガ 14:20-★/癒 14:50-ヨギックアーツ 16:00-★★★★/特 17:00-フローヨガSTEP1 18:10-★★★/美 18:40-首・肩コリ解消ヨガ 19:50-★★/調	8	9	10	11	12	13
	10:00-ベーシックヨガ 11:10-★★/調 11:50-アロマビューティーヨガ 13:00-★★★/美 15:20-美脚ヨガ 16:30-★★★/美 18:50-デトックスヨガ 20:00-★/調 20:30-ルーシーダットン 21:40-★★★/特	10:00-アーサナ塾 12:00-¥3,000 回数消化なし 初回/アーサナ手帳¥1,200	定休日	10:00-温活ヨガ 季節のヨガ 11:10-★/癒 11:50-フローヨガSTEP2 13:00-★★★★/美 15:20-筋膜リリースヨガ 16:30-★★/調 18:50-FRP ベーシック 20:00-★★/調 20:30-コアヨガ 21:40-★★★/美	●新月 10:00-フローヨガSTEP1 11:10-★★★/美 11:50-ヒーリングアロマヨガ 13:00-★/癒 15:20-ベーシックヨガ 16:30-★★★/調 18:50-美脚ヨガ 20:00-★★★/美 20:30-新月キャンドルヨガ 21:40-★/癒	8:00-朝ヨガスローフロー 9:10-★★★/癒 9:50-温活ヨガ 季節のヨガ 11:00-★/癒 13:10-アシュタンガヨガ 14:20-★★★★/特 14:50-ベーシックヨガ 16:00-★★★/調 17:00-バクティフローヨガビギナー 18:10-★★★/特 18:40-ヒーリングアロマヨガ 19:50-★/癒
8:00-朝ヨガアロマ 9:10-★/癒 9:50-コアヨガ 11:00-★★★/美 13:10-アロマビューティーヨガ 14:20-★★★/美 14:50-デトックスヨガ 16:00-★/調 17:00-代謝アップスロトレ 18:10-★★★/美 18:40-骨盤調整ヨガ 19:50-★★★/調	15	16	17	18	19	20
	10:00-ヒーリングアロマヨガ 11:10-★/癒 11:50-ピラティス 13:00-★★★★/美 15:20-骨盤調整ヨガ 16:30-★★★/調 18:50-温活ヨガ 季節のヨガ 20:00-★/癒 20:30-ベーシックヨガ 21:40-★★★/調	10:00-フローヨガSTEP1 11:10-★★★/美 11:50-骨盤調整ヨガ 13:00-★★★/調 13:30-14:40-マタニティヨガ	定休日	10:00-ルーシーダットン 11:10-★★★/特 11:50-温活ヨガ 季節のヨガ 13:00-★/癒 15:20-フローヨガSTEP1 16:30-★★★/美 18:50-ベーシックヨガ 20:00-★★★/調 20:30-FRP ベーシック 21:40-★★★/調	10:00-デトックスヨガ 11:10-★/調 11:50-ベーシックヨガ 13:00-★★★/調 15:20-アロマビューティーヨガ 16:30-★★★/美 18:50-骨盤調整ヨガ 20:00-★★★/調 20:30-コアヨガ 21:40-★★★/美	8:00-朝ヨガアロマ 9:10-★/癒 9:50-フローヨガSTEP1 11:00-★★★★/美 13:10-ヨギックアーツビギナー 14:20-★★★/特 14:50-ヒーリングアロマヨガ 16:00-★/癒 17:00-バクティフローヨガ 18:10-★★★/特 18:40-ヒーリングアロマヨガ 19:50-★/癒
8:00-朝ヨガスローフロー 9:10-★★★/癒 9:50-歪み調整ストレッチ 11:00-★★★/調 13:10-ハーバルヨガ 14:20-★/癒 14:50-ベーシックヨガ 16:00-★★★/調 17:00-美脚ヨガ 18:10-★★★/美 18:40-フローヨガSTEP1 19:50-★★★/美	22	23	24	25	26	27
	10:00-ヨギックアーツビギナー 11:10-★★★/特 11:50-ベーシックヨガ 13:00-★★★/調 15:20-デトックスヨガ 16:30-★/調 18:50-フローヨガSTEP1 20:00-★★★/美 20:30-ヒーリングアロマヨガ 21:40-★/癒	10:00-ヒーリングアロマヨガ 11:10-★/癒 11:50-フローヨガSTEP1 13:00-★★★/美 15:20-骨盤調整ヨガ 16:30-★★★/調 18:50-温活ヨガ 季節のヨガ 20:00-★/癒 20:30-ベーシックヨガ 21:40-★★★/調	定休日	10:00-ベーシックヨガ 11:10-★★★/調 11:50-ヒーリングアロマヨガ 13:00-★/癒 15:20-経絡ヨガ 16:30-★★★/調 18:50-FRP ベーシック 20:00-★★★/調 20:30-FRP ヨガ 21:40-★★★/美	10:00-バクティフローヨガビギナー 11:10-★★★/特 11:50-デトックスヨガ 13:00-★/調 15:20-ピラティス 16:30-★★★★/美 18:50-歪み調整ストレッチ 20:00-★★★/調 20:30-快眠ヨガ 21:40-★/癒	8:00-朝ヨガスローフロー 9:10-★★★/癒 9:50-デトックスヨガ 11:00-★/調 13:10-ベーシックヨガ 14:20-★★★/調 14:50-ピラティス 16:00-★★★★/美 17:00-アーサナ塾 19:00-¥3,000 回数消化なし 初回/アーサナ手帳¥1,200
8:00-朝ヨガアロマ 9:10-★/癒 9:50-骨盤調整ヨガ 11:00-★★★/調 13:10-温活ヨガ 季節のヨガ 14:20-★/癒 14:50-フローヨガSTEP1 16:00-★★★★/美 17:00-首・肩コリ解消ヨガ 18:10-★★★/調 18:40-ヒーリングアロマヨガ 19:50-★/癒	28					

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

★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。