

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00- ピラティス 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50 ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Sayoko 15:20- 代謝アップスロトレ 16:30 ★★/美 Junco 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Ayumi 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★/癒 Ayumi	10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 Moeju 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Moeju 13:30-14:40 ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 T.Yuki 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★★/癒 Sayaka 20:30- アロマビューティーヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka	定休日	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Ayumi 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★/美 Ayumi 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- FRP ヨガ 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ★/調 Atsushi	10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:10 ★/癒 K.Mayumi 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Yurie 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko 18:50- 歪み調整ストレッチ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- コアヨガ 21:40 ★★/美 Ayano	8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- ピラティス 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayoko 17:00- 快眠ヨガ 18:10 ★/癒 S.Mayumi 18:40- フローヨガ STEP1 19:50 ★★/美 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 美脚ヨガ 11:00 ★★/美 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayoko 14:50- ヨギックアーツ 16:00 ★★/美 Sayoko 17:00- フローヨガ STEP1 18:10 ★★/美 Mei 18:40- 首・肩コリ解消ヨガ 19:50 ★★/調 Mei	8	9	10	11	12	13
	10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Sayoko 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- 美脚ヨガ 16:30 ★★/美 Junco 18:50- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Ayumi 20:30- ルーシーダットン 21:40 ★★/特 Ayumi	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 Atsushi 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 T.Yuki 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Sayaka 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	定休日	10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:10 ★/癒 Ayumi 11:50- フローヨガ STEP2 13:00 ★★/美 Ayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- FRP ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- コアヨガ 21:40 ★★/美 Atsushi	●新月 10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 K.Mayumi 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Yurie 15:20- ベーシックヨガ 16:30 ★★/調 Sayoko 18:50- 美脚ヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 新月キャンドルヨガ 21:40 ★/癒 Ayano	8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:00 ★/癒 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガ 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayoko 17:00- バクティフローヨガビギナー 18:10 ★★/特 S.Mayumi 18:40- ヒーリングアロマヨガ 19:50 ★/癒 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- コアヨガ 11:00 ★★/美 Ayano 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayaka 14:50- デトックスヨガ 16:00 ★/調 Sayaka 17:00- 代謝アップスロトレ 18:10 ★★/美 Junco 18:40- 骨盤調整ヨガ 19:50 ★★/調 Junco	15	16	17	18	19	20
	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Sayoko 11:50- ピラティス 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Junco 18:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★/癒 Ayumi 20:30- ベーシックヨガ 21:40 ★★/調 Ayumi	10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 Moeju 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Moeju 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 16:30 ★/癒 T.Yuki 18:50- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- デトックスヨガ 21:40 ★/調 Sayaka	定休日	10:00- ルーシーダットン 11:10 ★★/特 Ayumi 11:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 13:00 ★/癒 Ayumi 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 Keiko 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- FRP ベーシック 21:40 ★★/調 Atsushi	10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 K.Mayumi 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Yurie 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- コアヨガ 21:40 ★★/美 Ayano	8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- フローヨガ STEP1 11:00 ★★/美 Sayaka 13:10- ヨギックアーツビギナー 14:20 ★★/特 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko 17:00- バクティフローヨガ 18:10 ★★/特 S.Mayumi 18:40- 快眠ヨガ 19:50 ★/癒 S.Mayumi
8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 歪み調整ストレッチ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ハーバルヨガ 14:20 ★/癒 Sayaka 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayaka 17:00- 美脚ヨガ 18:10 ★★/美 Mei 18:40- フローヨガ STEP1 19:50 ★★/美 Mei	22	23	24	25	26	27
	10:00- ヨギックアーツビギナー 11:10 ★★/特 Sayoko 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Sayoko 15:20- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Junco 18:50- フローヨガ STEP1 20:00 ★★/美 Ayumi 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 Ayumi	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Moeju 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★/美 Moeju 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 T.Yuki 18:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★/癒 Sayaka 20:30- ベーシックヨガ 21:40 ★★/調 Sayaka	定休日	10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Ayumi 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Ayumi 15:20- 経絡ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- FRP ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- FRP ヨガ 21:40 ★★/美 Atsushi	10:00- バクティフローヨガビギナー 11:10 ★★/特 K.Mayumi 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Yurie 15:20- ピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 歪み調整ストレッチ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano	8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Sayaka 13:10- ベーシックヨガ 14:20 ★★/調 Sayoko 14:50- ピラティス 16:00 ★★/美 Sayoko 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 Atsushi
8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- 温活ヨガ 季節のヨガ 14:20 ★/癒 Sayaka 14:50- フローヨガ STEP1 16:00 ★★/美 Sayaka 17:00- 首・肩コリ解消ヨガ 18:10 ★★/調 Mei 18:40- ヒーリングアロマヨガ 19:50 ★/癒 Mei	28					
	10:00- 朝ヨガ アロマ 11:10 ★/癒 Ayano 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Ayano 13:10- 温活ヨガ 季節のヨガ 14:20 ★/癒 Sayaka 14:50- フローヨガ STEP1 16:00 ★★/美 Sayaka 17:00- 首・肩コリ解消ヨガ 18:10 ★★/調 Mei 18:40- ヒーリングアロマヨガ 19:50 ★/癒 Mei					

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

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:50- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 15:20- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 18:50- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 20:30- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 21:40	2 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11:10 11:50- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 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- デトックスヨガ ★/調 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- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Ayumi 11:10 11:50- デトックスヨガ ★/調 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- ベーシックヨガ ★★/調 Atsushi 21:40	5 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 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	6 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- アシュタンガヨガビギナー ★★★★/特 Sayoko 14:20 14:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 16:00
7 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10 9:50- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 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	8 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:10 11:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:00 15:20- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa 16:30 18:50- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 20:00 20:30- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 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- やさしいヨガ NEW ★/癒 Risa 16:30 18:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 20:00 20:30- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 21:40	10 定休日	11 10:00- フローヨガ STEP2 ★★★★/美 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 ヨガ ★★★★/美 Atsushi 20:00 20:30- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 21:40	12 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- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 16:30 18:50- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:00 20:30- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 21:40	13 ●新月 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10 9:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 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
14 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Ayano 9:10 9:50- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 11:00 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 14:20 14:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 16:00	15 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11:10 11:50- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 13:00 15:20- やさしいヨガ NEW ★/癒 Risa 16:30 18:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 20:00 20:30- フローヨガ STEP2 ★★★★/美 Ayumi 21:40	16 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:10 11:50- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 13:00 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20 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- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 21:40	17 定休日	18 10:00- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 11:10 11:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 13:00 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Keiko 16:30 18:50- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi 20:00 20:30- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 21:40	19 10:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 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- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 21:40	20 春分の日 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Sayaka 9:10 9:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 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
21 8:00- ラジヨガ × 朝活ヨガ ★★/癒 Ayano 9:10 9:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 11:00 13:10- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Sayaka 14:20 14:50- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 16:00	22 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:10 11:50- アシュタンガヨガビギナー ★★★★/特 Sayoko 13:00 15:20- アロマビューティーヨガ ★★/美 Risa 16:30 18:50- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 20:00 20:30- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 21:40	23 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:10 11:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:00 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 T.Yuki 16:30 18:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 20:00 20:30- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Sayaka 21:40	24 定休日	25 10:00- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 11:10 11:50- ルーシーダットン ★★/特 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- FRP ヨガ ★★★★/美 Atsushi 21:40	26 10:00- デトックスヨガ ★/調 K.Mayumi 11:10 11:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Yurie 13:00 15:20- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 16:30 18:50- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:00 20:30- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano 21:40	27 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10 9:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 11:00 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:20 14:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 16:00
28 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- ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 14:20 14:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 16:00	29 ○満月 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:10 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00 15:20- やさしいヨガ NEW ★/癒 Risa 16:30 18:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 20:00 20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Ayumi 21:40	30 10:00- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 11:10 11:50- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 13:00 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 T.Yuki 16:30 18:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 20:00 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 21:40	31 定休日	やさしいヨガ NEW ★/癒 Risa ～無理なく自然に、気持ちよく続けられる健康習慣を～ 頑張って何か特別なことをするのはなく、身体が今、心地よいと感じることを 丁寧に探しながら、自然に選っていくヨガ。 力を抜いて必要最低限の刺激で、ただ、身体の気持ち良さに集中する時間を過ごしましょう 一つひとつの動きに気持ち良さが感じられるようになると、心身が自然で健やかな 状態になり、外界の変化や刺激に応じて適用しようと素直に反応して働くようになります。		