

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					

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