

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:10- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 15:20- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 16:30- ベーシックヨガ ★★/調 Ayumi 18:50- 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- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 13:00- ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 T.Yuki 16:30- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 20:00- 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- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 16:30- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 20:00- 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- ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 15:20- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 16:30- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 20:00- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 21:40-	6 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:10- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガビギナー ★★★★/特 Sayoko 14:20- 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- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 13:10- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 14:20- 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- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 15:20- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Risa 16:30- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 20:00- 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 15:20- やさしいヨガ NEW ★/癒 Risa 16:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 20:00- 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- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 15:20- 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 16:30- FRP ヨガ ★★★★/美 Atsushi 20:00- 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- デトックスヨガ ★/調 Yurie 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 16:30- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:00- 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- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 14:20- 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- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 14:20- 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- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 15:20- やさしいヨガ NEW ★/癒 Risa 16:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayumi 20:00- 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- ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 T.Yuki 16:30- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 20:00- 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- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 13:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Keiko 16:30- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi 20:00- 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- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 15:20- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 16:30- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 20:00- 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- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 13:10- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 14:20- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 16:00-
21 8:00- ラジヨガ × 朝活ヨガ ★★/癒 Ayano 9:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 13:10- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Sayaka 14:20- 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- アシュタンガヨガビギナー ★★★★/特 Sayoko 15:20- アロマビューティーヨガ ★★/美 Risa 16:30- デトックスヨガ ★/調 Ayumi 20:00- 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- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 T.Yuki 16:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 20:00- 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- ルーシーダットン ★★/特 Ayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 16:30- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 20:00- FRP ヨガ ★★★★/美 Atsushi 21:40-	26 10:00- デトックスヨガ ★/調 K.Mayumi 11:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Yurie 15:20- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 16:30- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:00- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano 21:40-	27 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:20- 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- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 13:10- ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 14:20- 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- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:20- やさしいヨガ NEW ★/癒 Risa 16:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Ayumi 20:00- 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- ピラティス ★★★★/美 Sayoko 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 T.Yuki 16:30- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 20:00- 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。		