

日	月	火	水	木	金	土
			定休日	1 10:30- やさしいヨガ 11:40 ★/癒 Risa 12:10- 腸活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	2 10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	3 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 A.Yuki 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 A.Yuki Close (13:30-15:00) 15:30- デトックスヨガ 16:40 ★/調 Moeju 17:20- コアヨガ 18:30 ★★/美 Moeju
4 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Moeju 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- バクティフローヨガビギナー 16:40 ★★/特 K.Mayumi 17:20- 腸活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★★/調 K.Mayumi	5 10:30- 筋膜リリースヨガ 11:40 ★/調 Keiko 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Hiroko 営業時間短縮 10:00-13:30	6 10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Hiromi 営業時間短縮 10:00-13:30	7 定休日	8 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	9 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Erina 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	●新月 10 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 A.Yuki 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 A.Yuki Close (13:30-15:00) 15:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★/調 Moeju 17:20- 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 Moeju
11 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Moeju 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi 17:20- フローヨガ STEP1 18:30 ★★/美 K.Mayumi	●新月 12 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- キレイになるヨガ 13:20 ★★/美 Hiroko 営業時間短縮 10:00-13:30	13 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Hiromi 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Hiromi 営業時間短縮 10:00-13:30	14 定休日	15 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	16 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 姿勢改善ヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	17 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 A.Yuki 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 A.Yuki Close (13:30-15:00) 15:30- フローヨガ STEP1 16:40 ★★/美 Moeju 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Moeju
18 10:30- コアヨガ 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★/調 K.Mayumi 17:20- バクティフローヨガビギナー 18:30 ★★/特 K.Mayumi	19 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Hiroko 営業時間短縮 10:00-13:30	20 10:30- ピラティス 11:40 ★★/美 Hiromi 12:10- 美脚ヨガ 13:20 ★★/美 Hiromi 営業時間短縮 10:00-13:30	21 定休日	22 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	23 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Erina 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	24 10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 A.Yuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 A.Yuki Close (13:30-15:00) 15:30- 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 Moeju 17:20- 腸活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★★/調 Moeju
25 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- フローヨガ STEP1 16:40 ★★/美 K.Mayumi 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 K.Mayumi	26 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Hiroko 営業時間短縮 10:00-13:30	○満月 27 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Hiromi 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Hiromi 営業時間短縮 10:00-13:30	28 定休日	昭和の日 29 10:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 Risa 12:10- やさしいヨガ 13:20 ★/癒 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	30 10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	

★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。

