

日	月	火	水	木	金	土
新型コロナウイルス対策実施中 感染拡大防止にご協力をお願いします レッスン中もマスク着用をお願いします スタジオ入室前の手指消毒の徹底 ご来店前の検温 平熱より高い場合はご遠慮下さい 2mの距離確保 スタジオ内の会話もご遠慮下さい レッスンは速やかにご帰宅して下さい 換気のため窓を開けてレッスンをしております						
				1	2	3
				10:00- バクティフローヨガビギナー 11:10 ★★/特 S.mayumi 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 S.mayumi 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- 体が硬い人のためのヨガ 21:40 ★/調 Atsushi	10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Yurie 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- 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- ピラティスビギナー NEW 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ヨギックアーツビギナー 16:00 ★★/特 Sayoko
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- アシュタンガヨガビギナー 14:20 ★★/特 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko	10:00- ヨギックアーツ 11:10 ★★/特 Sayoko 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- 美活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/美 Risa 18:50- アーユルヴェーダヨガ 20:00 ★★/癒 tomoko 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 tomoko	10:00- バレトン 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- 女性のためのヨガ 13:00 ★★/調(女性限定) Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 T.Yuki 18:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- デトックスヨガ 21:40 ★/調 Sayaka	定休日		10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 S.mayumi 11:50- 究極のリラクゼーションヨガ 13:00 ★/癒 S.mayumi 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 Keiko 18:50- 体が硬い人のためのヨガ 20:00 ★/調 Atsushi 20:30- FRP ヨガ 21:40 ★★/美 Atsushi	10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Yurie 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- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 歪み調整ストレッチ 21:40 ★★/調 Ayano
8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- 歪み調整ストレッチ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- 美活ヨガ 季節のヨガ 14:20 ★★/美 Sayaka 14:50- フローヨガ STEP1 16:00 ★★/美 Sayaka	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- ハーバルヨガ 16:30 ★/癒 Risa 18:50- シヴァナンダヨガビギナー 20:00 ★★/調 tomoko 20:30- フローヨガ STEP1 21:40 ★★/美 tomoko	10:00- ポル・ド・ブラ 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Chinatsu 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 T.Yuki 18:50- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	定休日		10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 S.mayumi 11:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 13:00 ★★/美 S.mayumi 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 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 Yurie 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- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- コアヨガ 21:40 ★★/美 Ayano
8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 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	10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ピラティスビギナー NEW 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 Risa 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 tomoko 20:30- シヴァナンダヨガ 21:40 ★★/調 tomoko	10:00- ピラティス 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- ポル・ド・ブラ 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 ベビマタ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 T.Yuki 18:50- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Sayaka 20:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka	定休日		海の日 10:00- 究極のリラクゼーションヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- バクティフローヨガ 13:00 ★★/特 S.mayumi 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	スポーツの日 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Yurie 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Yurie 15:20- ピラティスビギナー NEW 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano
8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- コアヨガ 11:00 ★★/美 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	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Sayoko 11:50- アシュタンガヨガビギナー 13:00 ★★/特 Sayoko 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Risa 18:50- フローヨガ STEP1 20:00 ★★/美 tomoko 20:30- アーユルヴェーダヨガ 21:40 ★★/癒 tomoko	10:00- バレトン 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Chinatsu 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- ベーシックヨガ 21:40 ★★/調 Sayaka	定休日		28 10:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 11:10 ★★/美 S.mayumi 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 S.mayumi 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	29 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Yurie 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Yurie 15:20- ヨギックアーツビギナー 16:30 ★★/特 Sayoko 18:50- 美脚ヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 Ayano
						30
						31

★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。