

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	close	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 心と身体を解放する はじめての太陽礼拝 ★★/調 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	close	10:30- morning フローヨガ 11:30- ★★★/調 Mizuho
●新月 山の日	8	振替休日	9	10	11	12
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 親子で一緒に 夏休みキッズヨガ ★★/特 Hiroko 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	お盆休み	お盆休み
15	16	17	18	19	20	21
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 心と身体を解放する はじめての太陽礼拝 ★★/調 Hiroko 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	10:30- morning フローヨガ 11:30- ★★★/調 Mizuho 13:30- 自分磨きで気分 UP! 14:30- すっきり美脚ヨガ ★★/美 Mei
○満月	22	23	24	25	26	27
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	15:30- 心と身体を解放する はじめての太陽礼拝 ★★/調 Hiroko 19:00- 胸を解放する ポジティブフローヨガ ★★★/美 K.Mayumi 20:30- 1日の疲れを癒す ぐっすり安眠ヨガ ★★/癒 K.Mayumi	close	19:00- 暑い夏を快適に 夏バテ防止ヨガ ★★/調 Azusa 20:30- 週末セルフケア 肩こりすっきりヨガ ★/癒 Azusa	close
29	30	31	夏休み特別企画 親子で一緒に夏休みキッズヨガ 親子で楽しめるストーリー仕立てのヨガレッスン！ 前半は子供向け夏の植物や動物をイメージしたヨガ ポーズにチャレンジ 後半は大人向けのヨガレッスン。 お子様は遊んでいてもママのまねっこをして一緒に楽しめます。 対象年齢/未就学児（2・3歳）～小学校低学年くらいのお子様と親			
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く アーサナ塾 ★/特 Atsushi	15:30- 巡る身体づくりに デトックスフローヨガ ★★★/美 Ayano 19:00- ぽっこりさようなら おなか引き締めヨガ ★★★/美 Moeju 20:30- 心と身体を整える ストレスケアヨガ ★/調 Moeju	【注意】会員登録後、承認されるのに2日程かかりますので予め会員登録を 済ませてください。メールも必ず確認してください。 ZOOMを使用しますのでアプリをダウンロードしてください ●レッスンのご予約・キャンセルは レッスン3時間前 までとなります。 ●レッスン開始 10分前 から入室できます。 ●ZOOMの 表示名は必ず本名 にしてください。 本名でない場合は入室できません。 ●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。			

日	月	火	水	木	金	土
土曜日クラスは9月から休止となります。 大変申し訳ございませんがよろしくお願いいたします。 ※再開については未定となります。			1 15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラックスフロー ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の 21:15 安眠ヨガ ★★/癒 K,Mayumi	2 close	3 19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 Azusa 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	4 close
5 close	6 close	7 15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 Ayano 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラックスヨガ ★★★/調 Moeju 20:30- 秋の夜長に 21:15 疲労回復ヨガ ★★/癒 Moeju	8 15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラックスフロー ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の 21:15 安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	9 close	10 19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 Azusa 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	11 close
12 close	13 close	14 15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 Ayano 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラックスヨガ ★★★/調 Moeju 20:30- 秋の夜長に 21:15 疲労回復ヨガ ★★/癒 Moeju	15 15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラックスフロー ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の 21:15 安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	16 close	17 19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 Azusa 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	18 close
19 close	敬老の日 20 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	21 15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 Ayano 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラックスヨガ ★★★/調 Moeju 20:30- 秋の夜長に 21:15 疲労回復ヨガ ★★/癒 Moeju	22 15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラックスフロー ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の 21:15 安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	秋分の日 23 close	24 19:00- 全身リフレッシュヨガ 20:00 ★★/調 Azusa 20:30- 心地良い眠りに導く 21:15 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	25 close
26 close	27 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	28 15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 Ayano 19:00- 身体の歪みを整える 20:00 骨盤リラックスヨガ ★★★/調 Moeju 20:30- 秋の夜長に 21:15 疲労回復ヨガ ★★/癒 Moeju	29 15:30- 秋の季節の変わり目に 16:30 心身調整ヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 週後半も元気に過ごす！ 20:00 リラックスフロー ★★/美 K,Mayumi 20:30- 秋の 21:15 安眠ヨガ ★/癒 K,Mayumi	30 close	【注意】会員登録後、承認されるのに2日程かかりますので予め会員登録を済ませてください。メールも必ず確認してください。 ZOOMを使用しますのでアプリをダウンロードしてください ●レッスンのご予約・キャンセルはレッスン3時間前までとなります。 ●レッスン開始10分前から入室できます。 ●ZOOMの表示名は必ず本名にしてください。 本名でない場合は入室できません。 ●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。	