

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。	

日	月	火	水	木	金	土
31	【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。				1	2
close				close	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 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
3	4	5	6	7	8	9
close		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- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 Atsushi	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	close	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 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
10	11	12	13	14	15	16
close		15:30- リフレッシュヨガ 16:30 ★★/調 Ayano 20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 Atsushi	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	close	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 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
17	18	19	20	21	22	23
close		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- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 Atsushi	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	close	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 リラクゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
24	25	26	27	28	29	30
close		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- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ墊 ★/特 Atsushi	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	close		