

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 換気のための窓を開けてレッスンをしております			1 定休日	2 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 S.mayumi 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★/美 S.mayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ 16:30 ★/調 Keiko 18:50- FRP ヨガ 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- FRP ベーシック 21:40 ★★/調 Atsushi	3 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- 歪み調整ストレッチ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- コアヨガ 21:40 ★★/美 Ayano	4 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- ベーシックヨガ 14:20 ★★/調 Sayoko 14:50- ヨギックアーツビギナー 16:00 ★★/特 Sayoko 17:00- アーサナ塾 19:00 ￥4,000 回数消化なし 初回/アーサナ手帳 ￥1,200 Atsushi
5 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ピラティス 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko	6 10:00- ピラティスビギナー 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Sayoko 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Risa 18:50- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 tomoko 20:30- シヴァナダヨガビギナー 21:40 ★★/調 tomoko	7 10:00- 歪み調整ストレッチ 11:10 ★★/調 Ayano 11:50- 美脚ヨガ 13:00 ★★/美 Ayano 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 T.Yuki 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Sayaka 20:30- 新月キャンドルヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	8 定休日	9 10:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 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- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- 美脚ヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- マインドフルネスヨガ NEW 21:40 ★★/調 Ayano	10 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Yurie 11:50- フローヨガ STEP1 13:00 ★★/美 Yurie 15:20- ピラティスビギナー 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 Ayano	11 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガ 14:20 ★★/特 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko
12 8:00- ラジヨガ × 朝活ヨガ 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 歪み調整ストレッチ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- フローヨガ STEP1 14:20 ★★/美 Sayaka 14:50- デトックスヨガ 16:00 ★/調 Sayaka	13 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 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Risa 18:50- フローヨガ STEP1 20:00 ★★/美 Moeju 20:30- 骨盤調整ヨガ 21:40 ★★/調 Moeju	14 10:00- ボル・ド・ブラ 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- ピラティス 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 T.Yuki 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Sayaka 20:30- アロマビューティーヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka	15 定休日	16 10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 S.mayumi 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 S.mayumi 15:20- 美脚ヨガ 16:30 ★★/美 Ayano 18:50- バクティフローヨガビギナー 20:00 ★★/特 K.Mayumi 20:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★★/調 K.Mayumi	17 10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 Yurie 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Yurie 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko 18:50- マインドフルネスヨガ NEW 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 歪み調整ストレッチ 21:40 ★★/調 Ayano	18 8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ピラティスビギナー 16:00 ★★/美 Sayoko
19 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- マインドフルネスヨガ NEW 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayaka 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayaka	20 敬老の日 10:00- ピラティス 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ヨギックアーツビギナー 13:00 ★★/特 Sayoko 15:20- ハーバルヨガ 16:30 ★/癒 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	21 10:00- バレトン 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 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- 満月キャンドルヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	22 定休日	23 秋分の日 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ビギナー 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- コアヨガ 21:40 ★★/美 Atsushi	24 10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 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- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano	25 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Sayaka 13:10- ピラティス 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayoko
26 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- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayaka	27 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Sayoko 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Sayoko 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Risa 18:50- シヴァナダヨガビギナー 20:00 ★★/調 tomoko 20:30- フローヨガ STEP1 21:40 ★★/美 tomoko	28 10:00- 女性のためのヨガ 11:10 ★★/調(女性限定) Chinatsu 11:50- バレトン 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 ベビママ産後ヨガ 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- 脳活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★★/調 Sayaka	29 定休日	30 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 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 ベーシック 21:40 ★★/調 Atsushi	NEW マインドフルネスヨガ ★★ 日常生活でなかなか心を鎮める事は難しく、瞑想はハードルが高いイメージがあるかもしれません。誰にでも分かりやすいよう丁寧に身体へ意識を向けながら瞑想しやすい状況へと導いて心と体をリフレッシュします。ストレスケアにおすすめです。	

日	月	火	水	木	金	土
31 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★／癒 Ayano 9:10 美脚ヨガ ★★／美 Ayano 13:10- ベーシックヨガ ★★／調 Sayaka 14:20 ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayaka 16:00	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			NEW コンディショニングヨガ ヨガのポーズにコンディショ ニングをプラス。 自重トレーニングなど様々な アプローチで筋肉を刺激し、 引き締まったボディラインを 目指します。	1 10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Yurie 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 18:50 美脚ヨガ ★★／美 Ayano 20:30- マインドフルネスヨガ ★★／調 Ayano 21:40	2 8:00- 朝ヨガ アロマ ★／癒 Sayaka 9:10 フローヨガ STEP1 ★★★★／美 Sayaka 13:10- ピラティスビギナー ★★／美 Sayoko 14:20 ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko 16:00
3 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★／癒 Ayano 9:10 骨盤調整ヨガ ★★／調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko 14:20 ヨギックアーツビギナー ★★／特 Sayoko 16:00	4 10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko 11:10 ヨギックアーツビギナー ★★／特 Sayoko 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Hiroko 16:30 アロマビューティーヨガ ★★／美 tomoko 20:00 アーユルヴェーダヨガ ★★／癒 tomoko 21:40	5 10:00- ポル・ド・ブラ ★★／美 Chinatsu 11:10 骨盤調整ヨガ ★★／調 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★／美 T.Yuki 16:30 ベーシックヨガ ★★／調 Sayaka 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayaka 21:40	定休日		7 10:00- フローヨガ STEP1 ★★★★／美 S.mayumi 11:10 究極のリラクゼーションヨガ ★／癒 S.mayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ ★／調 Keiko 18:50- FRP ヨガ ★★★★／美 Atsushi 20:30- FRP ベーシック ★★／調 Atsushi 21:40	8 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie 11:10 ベーシックヨガ ★★／調 Yurie 15:20- ピラティスビギナー ★★★／美 Sayoko 18:50- 歪み調整ストレッチ ★★／調 Ayano 20:30- コアヨガ ★★★／美 Ayano 21:40
10 8:00- 朝ヨガ アロマ ★／癒 Ayano 9:10 コアヨガ ★★★★／美 Ayano 13:10- バクティフローヨガビギナー ★★／特 Sayaka 14:20 ベーシックヨガ ★★／調 Sayaka 16:00	11 10:00- ピラティスビギナー ★★／美 Sayoko 11:10 ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko 15:20- キレイになるヨガ ★★／美 Hiroko 16:30 ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Moeju 20:30- フローヨガ STEP1 ★★★★／美 Moeju 21:40	12 10:00- パレトン ★★★★／美 Chinatsu 11:10 女性のためのヨガ ★★／調(女性限定) Chinatsu 13:30-14:40 ペビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★／調 T.Yuki 18:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Sayaka 20:30- デトックスヨガ ★／調 Sayaka 21:40	定休日		14 10:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 S.mayumi 11:10 ヒーリングアロマヨガ ★／癒 S.mayumi 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★★／美 Keiko 18:50- FRP ベーシック ★★／調 Atsushi 20:30- 体が硬い人のためのヨガ ★／調 Atsushi 21:40	15 10:00- デトックスヨガ ★／調 Yurie 11:10 フローヨガ STEP1 ★★★★／美 Yurie 15:20- アロマビューティーヨガ ★★／美 Sayoko 16:30 マインドフルネスヨガ ★★／調 Ayano 20:30- 歪み調整ストレッチ ★★／調 Ayano 21:40
17 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★／癒 Ayano 9:10 マインドフルネスヨガ ★★／調 Ayano 13:10- ハーバルヨガ ★／癒 Sayaka 14:20 フローヨガ STEP1 ★★★★／美 Sayaka 16:00	18 10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Sayoko 11:10 ピラティスビギナー ★★／美 Sayoko 15:20- デトックスヨガ ★／調 Hiroko 16:30 シヴァナンダヨガビギナー ★★／調 tomoko 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 tomoko 21:40	19 10:00- ピラティス ★★★★／美 Chinatsu 11:10 ポル・ド・ブラ ★★／美 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 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 20:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayaka 21:40	定休日		21 10:00- バクティフローヨガビギナー ★★／特 S.mayumi 11:10 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 S.mayumi 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★／調 Keiko 18:50- FRP ベーシック ★★／調 Atsushi 20:30- FRP ヨガ ★★★★／美 Atsushi 21:40	22 10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Yurie 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 骨盤調整ヨガ ★★／調 Ayano 20:30- マインドフルネスヨガ ★★／調 Ayano 21:40
24 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- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Sayaka 14:20 デトックスヨガ ★／調 Sayaka 16:00	25 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko 11:10 ピラティス ★★★★／美 Sayoko 15:20- アロマビューティーヨガ ★★／美 Hiroko 16:30 骨盤調整ヨガ ★★／調 Moeju 20:30- デトックスヨガ ★／調 Moeju 21:40	26 10:00- 女性のためのヨガ ★★／調(女性限定) Chinatsu 11:10 コンディショニングヨガ NEW ★★／調 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★／調 T.Yuki 18:50- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayaka 20:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Sayaka 21:40	定休日		28 10:00- 究極のリラクゼーションヨガ ★／癒 S.mayumi 11:10 骨盤調整ヨガ ★★／調 S.mayumi 15:20- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko 18:50- 歪み調整ストレッチ ★★／調 Ayano 20:30- マインドフルネスヨガ ★★／調 Ayano 21:40	29 10:00- フローヨガ STEP1 ★★★★／美 Yurie 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 18:50- コアヨガ ★★★★／美 Ayano 20:30- 快眠ヨガ ★／癒 Ayano 21:40
						30 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- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko 14:20 ピラティス ★★★★／美 Sayoko 16:00