

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 9:50- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 11:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 14:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka	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 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 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:20- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 16:30- マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano
3 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 9:50- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 11:00- 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	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 18:50- 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	5 10:00- ポル・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 11:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Chinatsu 13:00- マタニティヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★/美 T.Yuki 18:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 20:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka	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 20:00- FRP ベーシック ★★/調 Atsushi	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 20:00- コアヨガ ★★★★/美 Ayano
10 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 9:50- 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	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 18:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Moeju 20:00- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Moeju	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 13:00- 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 20:00- デトックスヨガ ★/調 Sayaka	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 20:00- 体が硬い人のためのヨガ ★/調 Atsushi	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 18:50- マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano 20:00- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano
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 9:50- ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 14:20- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Sayaka	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 18:50- シヴァナンダヨガビギナー ★★/調 tomoko 20:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 tomoko	19 10:00- ピラティス ★★★★/美 Chinatsu 11:10- ポル・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 13:00- マタニティヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 T.Yuki 18:50- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 20:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka	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 20:00- FRP ヨガ ★★★★/美 Atsushi	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 18:50- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 20:00- マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano
24 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 9:50- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 14:20- デトックスヨガ ★/調 Sayaka	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 18:50- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Moeju 20:00- デトックスヨガ ★/調 Moeju	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 13:00- 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 20:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka	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 20:00- マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano	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 20:00- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano
						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 9:50- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:20- ヨギックアーツ ★★★★/特 Sayoko