

日	月	火	水	木	金	土
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- ★/調 Sayaka 14:50- 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			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。	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 20:00- マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano	8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Sayaka 11:00- ピラティスビギナー ★★★★/美 Sayoko 13:10- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 14:50- ★/調 Sayoko
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10- 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 16:00- ★/特 Sayoko	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	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	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	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 13:00- 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	8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:10- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 11:00- アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 17:00- アーサナ塾 ¥4,000 回数消化なし 19:00- 初回/アーサナ手帳 ¥1,200 Atsushi
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	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	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	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	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	8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 11:00- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Sayoko 13:10- ピラティスビギナー ★★/美 Sayoko
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	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	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	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	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	8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:10- ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 11:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:10- ヨギックアーツ ★★★★/特 Sayoko
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	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	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	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	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	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 11:00- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:10- ピラティス ★★★★/美 Sayoko

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00- 11:10 ピラティスビギナー ★★/美 Sayoko 11:50- 13:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 15:20- 16:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 Hiroko 18:50- 20:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 tomoko 20:30- 21:40 シヴァナンダヨガビギナー ★★/調 tomoko	10:00- 11:10 ポール・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 11:50- 13:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 16:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 T.Yuki 18:50- 20:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 20:30- 21:40 デトックスヨガ ★/調 Sayaka	文化の日	10:00- 11:10 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 S.mayumi 11:50- 13:00 バクティフローヨガビギナー ★★/特 S.mayumi 15:20- 16:30 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 18:50- 20:00 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 20:30- 21:40 コアヨガ ★★★★/美 Ayano	●新月 10:00- 11:10 デトックスヨガ ★/調 Yurie 11:50- 13:00 フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Yurie 15:20- 16:30 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 18:50- 20:00 マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano 20:30- 21:40 新月キャンドルヨガ ★/癒 Ayano	8:00- 9:10 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:50- 11:00 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 13:10- 14:20 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 14:50- 16:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko
7	8	9	10	11	12	13
8:00- 9:10 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:50- 11:00 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 13:10- 14:20 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:50- 16:00 ピラティス ★★★★/美 Sayoko	10:00- 11:10 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:50- 13:00 ピラティス ★★★★/美 Sayoko 15:20- 16:30 デトックスヨガ ★★/調 Hiroko 18:50- 20:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 tomoko 20:30- 21:40 アーユルヴェーダヨガ ★★/癒 tomoko	10:00- 11:10 コンディショニングヨガ ★★/調 Chinatsu 11:50- 13:00 バレトン ★★★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 16:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 T.Yuki 18:50- 20:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 20:30- 21:40 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka	定休日	10:00- 11:10 フローヨガ STEP1 ★★★★/美 S.mayumi 11:50- 13:00 究極のリラクゼーションヨガ ★/癒 S.mayumi 15:20- 16:30 経絡ヨガ ★★/調 Keiko 18:50- 20:00 FRP ベーシック ★★/調 Atsushi 20:30- 21:40 FRP ヨガ ★★★★/美 Atsushi	10:00- 11:10 ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 11:50- 13:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Yurie 15:20- 16:30 ピラティス ★★★★/美 Sayoko 18:50- 20:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 20:30- 21:40 マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano	8:00- 9:10 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:50- 11:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 13:10- 14:20 アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 14:50- 16:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 17:00- 19:00 アーサナ塾 ¥4,000 回数消化なし 初回/アーサナ手帳 ¥1,200 Atsushi
14	15	16	17	18	19	20
8:00- 9:10 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:50- 11:00 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 13:10- 14:20 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 14:50- 16:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka	10:00- 11:10 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 11:50- 13:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 15:20- 16:30 キレイになるヨガ ★★/美 Hiroko 18:50- 20:00 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Moeju 20:30- 21:40 デトックスヨガ ★/調 Moeju	10:00- 11:10 女性のためのヨガ ★★/調(女性限定) Chinatsu 11:50- 13:00 ピラティス ★★★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 16:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 T.Yuki 18:50- 20:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 20:30- 21:40 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka	定休日	10:00- 11:10 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 S.mayumi 11:50- 13:00 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 S.mayumi 15:20- 16:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 Keiko 18:50- 20:00 FRP コア ★★★★/美 Atsushi 20:30- 21:40 FRP ベーシック ★★/調 Atsushi	○満月 10:00- 11:10 フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Yurie 11:50- 13:00 デトックスヨガ ★/調 Yurie 15:20- 16:30 ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 18:50- 20:00 コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:30- 21:40 満月キャンドルヨガ ★/癒 Ayano	8:00- 9:10 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:50- 11:00 フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Sayaka 13:10- 14:20 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:50- 16:00 ピラティスビギナー ★★/美 Sayoko
21	22	23	24	25	26	27
8:00- 9:10 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:50- 11:00 マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano 13:10- 14:20 ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka 14:50- 16:00 デトックスヨガ ★/調 Sayaka	10:00- 11:10 ピラティス ★★★★/美 Sayoko 11:50- 13:00 ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 15:20- 16:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Hiroko 18:50- 20:00 シヴァナンダヨガビギナー ★★/調 tomoko 20:30- 21:40 フローヨガ STEP1 ★★★★/美 tomoko	10:00- 11:10 骨盤調整ヨガ ★★/調 Chinatsu 11:50- 13:00 コンディショニングヨガ ★★/調 Chinatsu 15:20- 16:30 フローヨガ STEP1 ★★★★/美 T.Yuki 18:50- 20:00 脳活ヨガ 季節のヨガ ★★/調 Sayaka 20:30- 21:40 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka	定休日	10:00- 11:10 究極のリラクゼーションヨガ ★/癒 S.mayumi 11:50- 13:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 S.mayumi 15:20- 16:30 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 18:50- 20:00 FRP 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 20:30- 21:40 FRP コア ★★★★/美 Atsushi	10:00- 11:10 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 11:50- 13:00 ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 15:20- 16:30 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 18:50- 20:00 歪み調整ストレッチ ★★/調 Ayano 20:30- 21:40 快眠ヨガ ★/癒 Ayano	8:00- 9:10 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:50- 11:00 デトックスヨガ ★/調 Sayaka 13:10- 14:20 ヨギックアーツ ★★★★/特 Sayoko 14:50- 16:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko
28	29	30				
8:00- 9:10 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:50- 11:00 コアヨガ ★★★★/美 Ayano 13:10- 14:20 ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 14:50- 16:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayaka	10:00- 11:10 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 11:50- 13:00 ピラティスビギナー ★★/美 Sayoko 15:20- 16:30 キレイになるヨガ ★★/美 Hiroko 18:50- 20:00 フローヨガ STEP1 ★★★★/美 Moeju 20:30- 21:40 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Moeju	10:00- 11:10 バレトン ★★★★/美 Chinatsu 11:50- 13:00 女性のためのヨガ ★★/調(女性限定) Chinatsu 13:30-14:40 ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 16:30 骨盤調整ヨガ ★★/調 T.Yuki 18:50- 20:00 はじめての FRP ★/調 Sayaka 20:30- 21:40 ベーシックヨガ ★★/調 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

