

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5 ●新月	6
	10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 Risa 12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30		10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 姿勢改善ヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 K.Mayumi 12:10- バクティフローヨガビギナー 13:20 ★★/特 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★/調 Moeju 17:20- 骨盤調整ヨガ 18:30 ★★/調 Moeju
7	8	9 スズラン定休日	10	11	12	13
10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:40 ★★/調 K.Mayumi 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 K.Mayumi	10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 Atsushi 12:10- FRP コア 13:20 ★★/美 Atsushi 営業時間短縮 10:00-13:30	定休日	10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- ボディメイクヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 K.Mayumi 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- コアヨガ 16:40 ★★/美 Moeju 17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 Moeju
14	15	16	17	18	19 ○満月	20
10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- フローヨガ STEP1 16:40 ★★/美 K.Mayumi 17:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★★/調 K.Mayumi	10:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 Risa 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- FRP ヨガ 11:40 ★★/美 Atsushi 12:10- FRP 美尻・美脚 13:20 ★★/美 Atsushi 営業時間短縮 10:00-13:30	定休日	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 Moeju 17:20- 脳活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★★/調 Moeju
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Moeju 12:10- コアヨガ 13:20 ★★/美 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi 17:20- バクティフローヨガビギナー 18:30 ★★/特 K.Mayumi	10:30- 筋膜リリースヨガ 11:40 ★/調 Keiko 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 Atsushi 12:10- FRP コア 13:20 ★★/美 Atsushi 営業時間短縮 10:00-13:30	定休日	10:30- ビラティス 11:40 ★★/美 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ボディメイクヨガ 13:20 ★★/調 Erina 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 K.Mayumi 12:10- 脳活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- フローヨガ STEP1 16:40 ★★/美 Moeju 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Moeju
28	29	30	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 レッスン後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			
10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Moeju 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★/調 K.Mayumi 17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 K.Mayumi	10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- バクティフローヨガビギナー 13:20 ★★/特 Risa 営業時間短縮 10:00-13:30	10:30- FRP ヨガ 11:40 ★★/美 Atsushi 12:10- FRP ベーシック 13:20 ★★/調 Atsushi 営業時間短縮 10:00-13:30				

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 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 定休日	2 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie	3 10:30- 姿勢改善ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Erina	4 ●新月 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 K.Mayumi 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- 骨盤調整ヨガ 16:40 ★★/調 Moeju 17:20- 新月キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 Moeju
5 10:30- コアヨガ 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- 温活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★/癒 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi 17:20- 首・肩コリ解消ヨガ 18:30 ★★/調 K.Mayumi	6 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Risa	7 10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 Atsushi 12:10- FRP 美尻・美脚 13:20 ★★/美 Atsushi	8 定休日	9 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie	10 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ボディメイクヨガ 13:20 ★★/調 Erina	11 10:30- バクティフローヨガビギナー 11:40 ★★/特 K.Mayumi 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Moeju 17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 Moeju
12 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Moeju 12:10- フローヨガ STEP1 13:20 ★★/美 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★/癒 K.Mayumi 17:20- デトックスヨガ 18:30 ★/調 K.Mayumi	13 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- 温活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★/癒 Risa	14 10:30- FRP ヨガ 11:40 ★★/美 Atsushi 12:10- FRP ベーシック 13:20 ★★/調 Atsushi	15 定休日	16 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Rie	17 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Erina 12:10- 姿勢改善ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	18 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 K.Mayumi 12:10- 温活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★/癒 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Moeju 17:20- コアヨガ 18:30 ★★/美 Moeju
○満月 19 臨時休業	20 10:30- 筋膜リリースヨガ 11:40 ★/調 Keiko 12:10- マントラ太陽礼拝 13:20 ★★/特 Risa 忘年会や仕事納めなど年末の忙しい時期だからこそ、マントラを唱えることに集中しながら太陽礼拝を行い、思考を解放していきましょう。晴れやかな気持ちで年末年始をお過ごしいただけますように。	21 10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 Atsushi 12:10- FRP コア 13:20 ★★/美 Atsushi	22 定休日	23 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Rie	24 10:30- ボディメイクヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	25 10:30- フローヨガ STEP1 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★/癒 Moeju 17:20- X'mas キャンドルヨガ 18:30 ★/特 Moeju
26 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Moeju 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Moeju Close (13:30-15:00) 15:30- バクティフローヨガビギナー 16:40 ★★/特 K.Mayumi 17:20- 温活ヨガ 季節のヨガ 18:30 ★/癒 K.Mayumi	27 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Keiko 12:10- ジャバ瞑想 de リセットヨガ 13:20 ★/特 Risa 日頃の疲れを癒していくように心地よく身体を動かし、呼吸を深めてから瞑想を行います。私たちが1年間に抱えると言われる108個の煩惱を、ジャバ瞑想(1つのマントラを108回唱える瞑想)でリセットし、2021年を締めくくりましょう！	28 10:30- FRP 美尻・美脚 11:40 ★★/美 Atsushi 12:10- FRP ベーシック 13:20 ★★/調 Atsushi	29 定休日	30	31	

年末年始休み
2021年12月29日～2022年1月3日

2021 年もありがとうございました。
みなさまも体調にお気をつけて年末年始をお過ごし下さい。
また来年もみなさまとお会いできるのを楽しみにしております。