

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6
	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- 秋の夜長に 21:15 疲労回復ヨガ ★★/癒 Moeju	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 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
7	8	9	10	11	12	13
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	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	15:30- 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 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
14	15	16	17	18	19	20
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	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	15:30- 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 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	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	15:30- 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 リラゼーションヨガ ★/癒 Azusa	close
28	29	30	【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。			
close	20:30- 安定して快適な姿勢へ導く 21:15 アーサナ塾 ★/特 Atsushi	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				

日	月	火	水	木	金	土
【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 15:30- ストレスを解放する 16:30 リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい 20:00 フローヨガ ★★/調 K,Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リンパヨガ ★/癒 K,Mayumi	2 close	3 19:00- 心身の調子を整える 20:00 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	4 close
5 close	6 close	7 15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano	8 15:30- ストレスを解放する 16:30 リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい 20:00 フローヨガ ★★/調 K,Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リンパヨガ ★/癒 K,Mayumi	9 close	10 19:00- 心身の調子を整える 20:00 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	11 close
12 close	13 15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デトックスヨガ ★★/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	14 15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デトックスヨガ ★★/調 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リラックスヨガ ★/癒 Moeju	15 15:30- ストレスを解放する 16:30 リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい 20:00 フローヨガ ★★/調 K,Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リンパヨガ ★/癒 K,Mayumi	16 close	17 19:00- 心身の調子を整える 20:00 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	18 close
19 close	20 15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デトックスヨガ ★★/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	21 15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デトックスヨガ ★★/調 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リラックスヨガ ★/癒 Moeju	22 15:30- ストレスを解放する 16:30 リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい 20:00 フローヨガ ★★/調 K,Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リンパヨガ ★/癒 K,Mayumi	23 close	24 19:00- 心身の調子を整える 20:00 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	25 close
26 close	27 15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デトックスヨガ ★★/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	28 15:30- からだを整える 16:30 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める 20:00 デトックスヨガ ★★/調 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に 21:15 リラックスヨガ ★/癒 Moeju	29 close	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。