

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。

日	月	火	水	木	金	土
30 close	31 19:00- バレエストレッチ 20:00 ★★/美 20:30- 心身リセットヨガ 21:15 ★/癒 Mizuho	【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 年始休み
2 年始休み	3 年始休み	4 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デトックスヨガ ★★/調 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	5 15:30- ストレスを解放する リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/癒 K.Mayumi	6 close	7 19:00- 心身の調子を整える 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	8 10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★/調 Erika
9 close	10 成人の日 19:00- バレエストレッチ 20:00 ★★/美 20:30- 心身リセットヨガ 21:15 ★/癒 Mizuho	11 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デトックスヨガ ★★/調 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	12 15:30- ストレスを解放する リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/癒 K.Mayumi	13 close	14 19:00- 心身の調子を整える 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	15 10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★/調 Erika
16 close	17 19:00- バレエストレッチ 20:00 ★★/美 20:30- 心身リセットヨガ 21:15 ★/癒 Mizuho	18 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デトックスヨガ ★★/調 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	19 15:30- ストレスを解放する リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/癒 K.Mayumi	20 close	21 19:00- 心身の調子を整える 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	22 10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★/調 Erika
23 close	24 19:00- バレエストレッチ 20:00 ★★/美 20:30- 心身リセットヨガ 21:15 ★/癒 Mizuho	25 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デトックスヨガ ★★/調 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	26 15:30- ストレスを解放する リフレッシュヨガ ★★/調 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/癒 K.Mayumi	27 close	28 19:00- 心身の調子を整える 免疫力を高めるヨガ ★★/調 Azusa 20:30- おやすみ前の習慣に 緊張を解く癒しヨガ ★/癒 Azusa	29 10:30- 快適な1日にするための モーニングフローヨガ ★★★/調 Erika