

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
30 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 11:00- はじめての FRP ★★/調 Sayaka 13:10- デトックスヨガ ★/調 Sayaka	31 10:00- ピラティスビギナー 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Sayoko 15:20- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Hiroko 18:50- アーユルヴェーダヨガ 20:00 ★★/癒 tomoko 20:30- アロマビューティーヨガ 21:40 ★★/美 tomoko	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 年始休み
2 年始休み	● 新月 3 年始休み	4 10:00- バレトン 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 T.Yuki 18:50- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	5 定休日	6 10:00- 究極のリラクゼーションヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- バクティブフローヨガビギナー 13:00 ★★/特 S.mayumi 15:20- 経絡ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- FRP ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- FRP コア 21:40 ★★★★★/美 Atsushi	7 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Yurie 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Yurie 15:20- ピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 美脚ヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 歪み調整 FRP 21:40 ★★/調 Ayano	8 8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- はじめての FRP 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ヨギックアーツビギナー 16:00 ★★/特 Sayoko
9 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- マインドフルネスヨガ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayoko 14:50- ピラティスビギナー 16:00 ★★/美 Sayoko	成人の日 10 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Sayoko 11:50- ピラティス 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Hiroko 18:50- シヴァナンドヨガビギナー 20:00 ★★/調 tomoko 20:30- アーユルヴェーダヨガ 21:40 ★★/癒 tomoko	11 10:00- ボル・ド・ブラ 11:10 ★★/美 Chinatsu 11:50- コンディショニングヨガ 13:00 ★★/調 Chinatsu 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 T.Yuki 18:50- はじめての FRP 20:00 ★★/調 Sayaka 20:30- デトックスヨガ 21:40 ★/調 Sayaka	12 定休日	13 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 S.mayumi 11:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 13:00 ★/癒 S.mayumi 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- FRP 美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- FRP ベーシック 21:40 ★★/調 Atsushi	14 10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 Yurie 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Yurie 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko 18:50- マインドフルネスヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- コアヨガ 21:40 ★★/美 Ayano	15 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガ 14:20 ★★/特 Sayoko 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayoko
16 8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- 歪み調整 FRP 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayaka 14:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:00 ★/癒 Sayaka	17 10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Sayoko 15:20- キレイになるヨガ 16:30 ★★/美 Hiroko 18:50- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Moeju 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★/癒 Moeju	18 10:00- コンディショニングヨガ 11:10 ★★/調 Chinatsu 11:50- バレトン 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 T.Yuki 18:50- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Sayaka 20:30- 満月キャンドルヨガ 21:40 ★/癒 Sayaka	19 定休日	20 10:00- フローヨガ STEP1 11:10 ★★/美 S.mayumi 11:50- 究極のリラクゼーションヨガ 13:00 ★/癒 S.mayumi 15:20- アーユルヴェーダヨガ 16:30 ★★/癒 tomoko 18:50- FRP コア 20:00 ★★★★★/美 Atsushi 20:30- FRP ヨガ 21:40 ★★/美 Atsushi	21 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Yurie 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Yurie 15:20- ヨギックアーツビギナー 16:30 ★★/特 Sayoko 18:50- 歪み調整 FRP 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- マインドフルネスヨガ 21:40 ★★/調 Ayano	22 8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- フローヨガ STEP1 11:00 ★★/美 Sayaka 13:10- ベーシックヨガ 14:20 ★★/調 Sayoko 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayoko
23 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ハーバルヨガ 14:20 ★/癒 Sayaka 14:50- はじめての FRP 16:00 ★★/調 Sayaka	24 10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Sayoko 11:50- アシュタンガヨガビギナー 13:00 ★★/特 Sayoko 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Hiroko 18:50- フローヨガ STEP1 20:00 ★★/美 tomoko 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:40 ★/癒 tomoko	25 10:00- 女性のためのヨガ 11:10 ★★/調(女性限定) Chinatsu 11:50- ボル・ド・ブラ 13:00 ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- フローヨガ STEP1 16:30 ★★/美 T.Yuki 18:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★/癒 Sayaka 20:30- はじめての FRP 21:40 ★★/調 Sayaka	26 定休日	27 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 S.mayumi 15:20- 筋膜リリースヨガ 16:30 ★/調 Keiko 18:50- FRP ヨガ 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- FRP 美尻・美脚 21:40 ★★/美 Atsushi	28 10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 Yurie 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Yurie 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano	29 8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Sayaka 9:50- 温活ヨガ 季節のヨガ 11:00 ★/癒 Sayaka 13:10- ピラティス 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko