

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- ビラティスビギナー 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- ビラティス 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- ビラティスビギナー 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- ビラティス 13:00 ★★/美 Sayoko 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Hiroko 18:50- シヴァナンダヨガビギナー 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- ビラティス 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 Sayoko

日	月	火	水	木	金	土
		1 10:00-11:10 バレトン ★★★/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 リフレッシュフローヨガ ★★★/美 T.Yuki 18:50-20:00 ベーシックヨガ ★★★/調 Sayaka 20:30-21:40 新月キャンドルヨガ ★/癒 Sayaka	2 定休日	3 10:00-11:10 骨盤調整ヨガ ★★/調 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 コア ★★★★★/美 Atsushi	4 10:00-11:10 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 11:50-13:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Yurie 15:20-16:30 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 18:50-20:00 コアヨガ ★★/美 Ayano 20:30-21:40 マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano	5 8:00-9:10 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:50-11:00 はじめての FRP ★★/調 Sayaka 13:10-14:20 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 14:50-16:00 ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko
6 8:00-9:10 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:50-11:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 13:10-14:20 ピラティス ★★/美 Sayoko 14:50-16:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko	7 10:00-11:10 ヨギックアーツビギナー ★★/特 Sayoko 11:50-13:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 15:20-16:30 キレイになるヨガ ★★/美 Hiroko 18:50-20:00 アーユルヴェーダヨガ ★★/癒 Tomoko 20:30-21:40 アロマビューティーヨガ ★★/美 Tomoko	8 10:00-11:10 コンディショニングヨガ ★★/調 Chinatsu 11:50-13:00 ポル・ド・ブラ ★★/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 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka 20:30-21:40 はじめての FRP ★★/調 Sayaka	9 定休日	10 10:00-11:10 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 S.mayumi 11:50-13:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 S.mayumi 15:20-16:30 首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Keiko 18:50-20:00 FRP 美尻・美脚 ★★/美 Atsushi 20:30-21:40 FRP ベーシック ★★/調 Atsushi	11 建国記念日 10:00-11:10 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Yurie 11:50-13:00 デトックスヨガ ★/調 Yurie 15:20-16:30 ピラティス ★★/美 Sayoko 18:50-20:00 歪み調整 FRP ★★/調 Ayano 20:30-21:40 快眠ヨガ ★/癒 Ayano	12 8:00-9:10 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:50-11:00 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka 13:10-14:20 アシュタンガヨガ ★★/特 Sayoko 14:50-16:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko
13 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 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 14:50-16:00 デトックスヨガ ★/調 Sayaka	14 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 骨盤調整ヨガ ★★/調 Hiroko 18:50-20:00 ハーバルヨガ ★/癒 Risa 20:30-21:40 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Risa	15 10:00-11:10 女性のためのヨガ ★★/調(女性限定) Chinatsu 11:50-13:00 バレトン ★★/美 Chinatsu 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20-16:30 リフレッシュフローヨガ ★★/美 T.Yuki 18:50-20:00 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 20:30-21:40 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka	16 定休日	17 ○満月 10:00-11:10 究極のリラクゼーションヨガ ★/癒 S.mayumi 11:50-13:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 S.mayumi 15:20-16:30 歪み調整 FRP ★★/調 Ayano 18:50-20:00 FRP コア ★★/美 Atsushi 20:30-21:40 満月キャンドルヨガ ★/癒 Atsushi	18 10:00-11:10 アロマビューティーヨガ ★★/美 Yurie 11:50-13:00 ベーシックヨガ ★★/調 Yurie 15:20-16:30 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 18:50-20:00 マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano 20:30-21:40 歪み調整 FRP ★★/調 Ayano	19 8:00-9:10 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:50-11:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Sayaka 13:10-14:20 アロマビューティーヨガ ★★/美 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
20 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 はじめての FRP ★★/調 Sayaka 14:50-16:00 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Sayaka	21 10:00-11:10 ピラティス ★★/美 Sayoko 11:50-13:00 ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 15:20-16:30 デトックスヨガ ★/調 Hiroko 18:50-20:00 シヴァナンドヨガビギナー ★★/調 Tomoko 20:30-21:40 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Tomoko	22 10:00-11:10 ポル・ド・ブラ ★★/美 Chinatsu 11:50-13:00 コンディショニングヨガ ★★/調 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 デトックスヨガ ★/調 Sayaka	23 天皇誕生日 定休日	24 10:00-11:10 バクティフローヨガビギナー ★★/特 S.mayumi 11:50-13:00 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 S.mayumi 15:20-16:30 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 18:50-20:00 FRP ヨガ ★★/美 Atsushi 20:30-21:40 FRP 美尻・美脚 ★★/美 Atsushi	25 10:00-11:10 デトックスヨガ ★/調 Yurie 11:50-13:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Yurie 15:20-16:30 アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayoko 18:50-20:00 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 20:30-21:40 快眠ヨガ ★/癒 Ayano	26 8:00-9:10 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Sayaka 9:50-11:00 アロマビューティーヨガ ★★/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 ★★/美 Sayoko
27 8:00-9:10 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:50-11:00 歪み調整 FRP ★★/調 Ayano 13:10-14:20 ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 14:50-16:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Sayaka	28 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 アロマビューティーヨガ ★★/美 Hiroko 18:50-20:00 リフレッシュフローヨガ ★★/美 Risa 20:30-21:40 温活ヨガ 季節のヨガ ★/癒 Risa					

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

