

日	月	火	水	木	金	土
●新月 1	2	憲法記念日 3	みどりの日 4	こどもの日 5	6	7
10:30- 瞑想を深めるヨガ 11:40 ★★/癒 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美				10:30- 姿勢改善 FRP 11:40 ★★/調 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調	10:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Close (13:30-15:00) 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 17:20- キャンドルヨガ 18:30 ★/癒
8	9	スズラン定休日 10	11	12	13	14
10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒	10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調	定休日	10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美	10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 12:10- ボディメイクヨガ 13:20 ★★/調	10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Close (13:30-15:00) 15:30- リフレッシュフローヨガ 16:40 ★★/美 17:20- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒
15	○満月 16	17	18	19	20	21
10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美	10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調	10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒	定休日	10:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 12:10- 瞑想を深めるヨガ 13:20 ★★/癒	10:30- ボディメイクヨガ 11:40 ★★/調 12:10- 姿勢改善 FRP 13:20 ★★/調	中村尚人先生 ワークショップ (高崎店)
22	23	スズラン定休日 24	25	26	27	28
10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 12:10- バクティフローヨガ 13:20 ★★/特	10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒	10:30- ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美	定休日	10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調	10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調	10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Close (13:30-15:00) 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 17:20- 瞑想を深めるヨガ 18:30 ★★/癒
29	●新月 30	31	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			
10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 12:10- 腸活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調	10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美	10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調				

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



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 定休日	2 10:30- ビラティス 11:40 ★★/美 Rie 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Rie	3 10:30- ボディメイクヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 姿勢改善 FRP 13:20 ★★/調 Erina	4 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 K.Mayumi 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- リフレッシュフローヨガ 16:40 ★★/美 Risa 17:20- リストラティブヨガ 18:30 ★/癒 ※1 Risa
5 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	6 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erika 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Erika	7 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Natsuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Natsuki	8 定休日	9 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie	10 10:30- 姿勢改善 FRP 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	11 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 K.Mayumi 12:10- バクティブフローヨガ 13:20 ★★/特 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 16:40 ★★/美 Risa 17:20- キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 Risa
12 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- リストラティブヨガ 13:20 ★/癒 ※1 Risa	13 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erika 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erika	14 10:30- ベーシックヨガ 11:40 ★★/調 Natsuki 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Natsuki	15 定休日	16 10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 Rie 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Rie	17 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	18 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 K.Mayumi
19 10:30- 瞑想を深めるヨガ 11:40 ★★/癒 Risa 12:10- 美活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/美 Risa	20 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Erika 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Erika	21 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Natsuki 12:10- ベーシックヨガ 13:20 ★★/調 Natsuki	22 定休日	23 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Rie	24 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 姿勢改善 FRP 13:20 ★★/調 Erina	25 10:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 K.Mayumi
26 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Risa 12:10- バクティブフローヨガ 13:20 ★★/特 Risa	27 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Erika 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erika	28 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Natsuki 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Natsuki	29 ●新月 定休日	30 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 Rie 12:10- ビラティス 13:20 ★★/美 Rie	※1 リストラティブヨガについて 感染予防のため休止していたクラスが復活いたします。 参加する場合は以下をご持参ください。 ・大きめのタオル＊(フェイスタオル or バスタオル) ・アイピロー or ハンカチ ・ブランケット	