

日	月	火	水	木	金	土
●新月 1 10:30- 瞑想を深めるヨガ 11:40 ★★/癒 Risa 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 Risa	2 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 Erika 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 Erika	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 10:30- 姿勢改善 FRP 11:40 ★★/調 Erina 12:10- 首・肩コリ解消ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	7 10:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 K.Mayumi 12:10- リフレッシュフローヨガ 13:20 ★★/美 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- アロマビューティーヨガ 16:40 ★★/美 Risa 17:20- キャンドルヨガ 18:30 ★/癒 Risa
8 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 K.Mayumi 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 K.Mayumi	9 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Erika 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erika	10 スズラン定休日 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	11 定休日	12 10:30- 経絡ヨガ 11:40 ★★/調 Rie 12:10- ピラティス 13:20 ★★/美 Rie	13 10:30- 骨盤調整ヨガ 11:40 ★★/調 Erina 12:10- ボディメイクヨガ 13:20 ★★/調 Erina	14 10:30- デトックスヨガ 11:40 ★/調 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- ヒーリングアロマヨガ 18:30 ★/癒 Risa
15 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Risa	○満月 16 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	17 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	18 定休日	19 10:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:40 ★★/調 Risa 12:10- 瞑想を深めるヨガ 13:20 ★★/癒 Risa	20 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	21 中村尚人先生 ワークショップ (高崎店)
22 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:40 ★/癒 K.Mayumi 12:10- バクティブローヨガ 13:20 ★★/特 K.Mayumi	23 10:30- 首・肩コリ解消ヨガ 11:40 ★★/調 Erika 12:10- ヒーリングアロマヨガ 13:20 ★/癒 Erika	24 スズラン定休日 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	25 定休日	26 10:30- FRP ベーシック 11:40 ★★/調 Rie 12:10- 経絡ヨガ 13:20 ★★/調 Rie	27 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Erina 12:10- 骨盤調整ヨガ 13:20 ★★/調 Erina	28 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 K.Mayumi 12:10- デトックスヨガ 13:20 ★/調 K.Mayumi Close (13:30-15:00) 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:40 ★/癒 Risa 17:20- 瞑想を深めるヨガ 18:30 ★★/癒 Risa
29 10:30- アロマビューティーヨガ 11:40 ★★/美 Risa 12:10- 腸活ヨガ 季節のヨガ 13:20 ★★/調 Risa	●新月 30 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:40 ★★/美 Erika 12:10- アロマビューティーヨガ 13:20 ★★/美 Erika	31 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	<div data-bbox="1052 1284 2128 1508" data-label="Complex-Block"> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 レッスン後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 </div>			

★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。