

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
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10 9:50- マインドフルネスヨガ ★★/調 Ayano 11:00 13:10- ピラティス ★★★/美 Sayoko 14:20 14:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 16:00	10:00- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayoko 11:10 11:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 13:00 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Hiroko 16:30 18:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa 20:00 20:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 21:40	定休日	定休日	定休日	10:00- デトックスヨガ ★/調 Yurie 11:10 11:50- FRP 美姿勢 ★★★/美 Yurie 13:00 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 16:30 18:50- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 20:00 20:30- 快眠ヨガ ★/癒 Ayano 21:40	8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Sayaka 9:10 9:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 11:00 13:10- やさしいピラティス ★★★/美 Sayoko 14:20 14:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayoko 16:00
8	9	10	11	12	13	14
8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10 9:50- FRP 歪み調整 ★★/調 Ayano 11:00 13:10- ハーバルヨガ ★/癒 Sayaka 14:20 14:50- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayaka 16:00	10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko 11:10 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 13:00 15:20- やさしいFRP ★★★/調 Hiroko 16:30 18:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Risa 20:00 20:30- デトックスヨガ ★/調 Risa 21:40	10:00- デトックスヨガ ★/調 Etsuko 11:10 11:50- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Etsuko 13:00 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 ★/癒 Yuki 16:30 18:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayaka 20:00 20:30- やさしいFRP ★★★/調 Sayaka 21:40	定休日	10:00- 究極のリラクゼーションヨガ ★/癒 S.mayumi 11:10 11:50- バクティブフローヨガ ★★★★/特 S.mayumi 13:00 13:30-15:00 close 15:20- 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko 16:30 18:50- FRP ベーシック ★★/ Atsushi 20:00 20:30- FRP 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 21:40	10:00- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Yurie 11:10 11:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Yurie 13:00 15:20- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko 16:30 18:50- FRP 歪み調整 ★★★/調 Ayano 20:00 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Ayano 21:40	8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Sayaka 9:10 9:50- やさしいFRP ★★★/調 Sayaka 11:00 13:10- アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko 14:20 14:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 16:00
15	16	17	18	19	20	21
8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Ayano 9:10 9:50- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Ayano 11:00 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 14:20 14:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Sayaka 16:00	10:00- やさしいピラティス ★★★/美 Sayoko 11:10 11:50- ベーシックヨガ ★★★/調 Sayoko 13:00 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Hiroko 16:30 18:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Risa 20:00 20:30- 満月キャンドルヨガ ★/癒 Risa 21:40	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Etsuko 11:10 11:50- 美脚ヨガ ★★★/美 Etsuko 13:00 13:30-14:40 ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Yuki 16:30 18:50- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayaka 20:00 20:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Sayaka 21:40	定休日	10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 S.mayumi 11:10 11:50- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 S.mayumi 13:00 13:30-15:00 close 15:20- 経絡ヨガ ★★★/調 Keiko 16:30 18:50- FRP 腰痛改善 NEW ★★★/調 Atsushi 20:00 20:30- FRP ベーシック ★★★/ Atsushi 21:40	10:00- FRP 美姿勢 ★★★/美 Yurie 11:10 11:50- デトックスヨガ ★/調 Yurie 13:00 15:20- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 16:30 18:50- マインドフルネスヨガ ★★★/調 Ayano 20:00 20:30- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 21:40	中村尚人先生 ワークショップ
22	23	24	25	26	27	28
中村尚人先生 ワークショップ	10:00- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko 11:10 11:50- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko 13:00 15:20- デトックスヨガ ★/調 Hiroko 16:30 18:50- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 20:00 20:30- 瞑想を深めるヨガ ★★★/癒 Risa 21:40	10:00- 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Etsuko 11:10 11:50- 首・肩こり解消ヨガ ★★★/調 Etsuko 13:00 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yuki 16:30 18:50- やさしいFRP ★★★/調 Sayaka 20:00 20:30- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 21:40	定休日	10:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 S.mayumi 11:10 11:50- 究極のリラクゼーションヨガ ★/癒 S.mayumi 13:00 13:30-15:00 close 15:20- 首・肩こり解消ヨガ ★★★/調 Keiko 16:30 18:50- FRP 美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi 20:00 20:30- FRP 腰痛改善 NEW ★★★/調 Atsushi 21:40	10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yurie 11:10 11:50- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie 13:00 15:20- やさしいピラティス ★★★/美 Sayoko 16:30 18:50- 美脚ヨガ ★★★/美 Ayano 20:00 20:30- FRP 歪み調整 ★★★/調 Ayano 21:40	8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★★/癒 Sayaka 9:10 9:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Sayaka 11:00 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 14:20 14:50- ヨギクアーツ ★★★★/特 Sayoko 16:00
29	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			
8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10 9:50- コアヨガ ★★★/美 Ayano 11:00 13:10- やさしいFRP ★★★/調 Sayaka 14:20 14:50- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayaka 16:00	10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko 11:10 11:50- やさしいピラティス ★★★/美 Sayoko 13:00 15:20- キレイになるヨガ ★★★/美 Hiroko 16:30 18:50- バクティブフローヨガ ★★★★/特 Risa 20:00 20:30- 新月キャンドルヨガ ★/癒 Risa 21:40	10:00- 美脚ヨガ ★★★/美 Etsuko 11:10 11:50- デトックスヨガ ★/調 Etsuko 13:00 13:30-14:40 ベビママ産後ヨガ T.Yuki 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 16:30 18:50- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Sayaka 20:00 20:30- アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayaka 21:40				

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

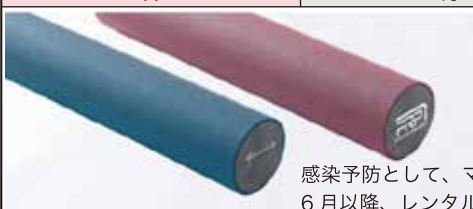


レッスンは速やかに
ご帰宅して下さい



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
 【FRP】クラスで 使用するローラーについて 感染予防として、マイローラーのご利用をおすすめしています。 6月以降、レンタル料をいただきますのでご了承ください。 レンタル料 1回 200円 グリッポン販売価格 9,680円			定休日		3	
5			8		10	
12			15		17	
19			22		24	
26			29		30	
26			●新月		※1 リストラティブヨガ・陰ヨガについて	
26			29		30	

※1 リストラティブヨガ・陰ヨガについて

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