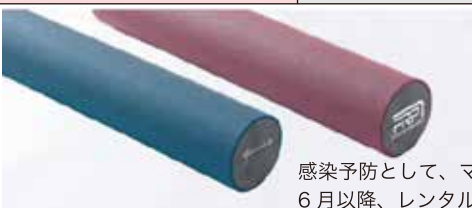


日	月	火	水	木	金	土
 【FRP】クラスで 使用するローラーについて 感染予防として、マイローラーのご利用をおすすめしています。 6月以降、レンタル料をいただきますのでご了承ください。 レンタル料 1回 200円 グリッポン販売価格 9,680円			定休日			
5 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 14:20- やさしい FRP ★★/調 Sayaka	6 10:00- リストラティブヨガ ★/癒 ※1 Sayoko 11:10- ベーシックヨガ ★★/調 Sayoko 13:00- 13:30-15:00 close 15:20- デトックスヨガ ★/調 Hiroko 16:30- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 20:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 21:40- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Risa	7 10:00- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Etsuko 11:10- デトックスヨガ ★/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- やさしい FRP ★★/調 Sayaka 20:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka 21:40- 美脚ヨガ ★★/美 Etsuko	定休日			
12 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- コアヨガ ★★★★/美 Ayano 13:10- アロマビューティーヨガ ★★/美 Sayaka 14:20- デトックスヨガ ★/調 Sayaka	13 10:00- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Sayoko 11:10- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 13:00- 13:30-15:00 close 15:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Hiroko 16:30- バクティフローヨガ ★★★★/特 Risa 20:00- リストラティブヨガ ★/癒 ※1 Risa 21:40- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko	14 10:00- 美脚ヨガ ★★/美 Etsuko 11:10- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Etsuko 13:00- 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Yuki 16:30- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 20:00- 美活ヨガ 季節のヨガ ★★/美 Sayaka 21:40- デトックスヨガ ★/調 Etsuko	定休日			
19 8:00- 朝ヨガ スローフロー ★★/癒 Ayano 9:10- 美脚ヨガ ★★/美 Ayano 13:10- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayaka 14:20- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayaka	20 10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko 11:10- 陰ヨガ ★/調 ※1 Sayoko 13:00- 13:30-15:00 close 15:20- やさしい FRP ★★/調 Hiroko 16:30- 瞑想を深めるヨガ ★★/癒 Risa 20:00- ハーバルヨガ ★/癒 Risa 21:40- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko	21 10:00- デトックスヨガ ★/調 Etsuko 11:10- 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- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki 16:30- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Sayaka 20:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayaka 21:40- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Etsuko	定休日			
26 8:00- 朝ヨガ アロマ ★/癒 Ayano 9:10- FRP 歪み調整 ★★/調 Ayano 13:10- デトックスヨガ ★/調 Sayaka 14:20- 美活ヨガ 季節のヨガ ★★/美 Sayaka	27 10:00- やさしいピラティス ★★/美 Sayoko 11:10- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Sayoko 13:00- 13:30-15:00 close 15:20- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Hiroko 16:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa 20:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa 21:40- アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Sayoko	28 10:00- ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Etsuko 11:10- 骨盤調整ヨガ ★★/調 Etsuko 13:00- 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yuki 16:30- 美活ヨガ 季節のヨガ ★★/美 Sayaka 20:00- やさしい FRP ★★/調 Sayaka 21:40- デトックスヨガ ★/調 Etsuko	●新月			
			29	30	※1 リストラティブヨガ・陰ヨガについて	
			29	30	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	

日	月	火	水	木	金	土
8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- リフレッシュフローヨガ 14:20 ★★/美 K.Mayumi 14:50- デトックスヨガ 16:00 ★/調 K.Mayumi 31	※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	10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- リストラティブヨガ 13:00 ★/癒 ※1 Sayoko 13:30-15:00 close 15:20- やさしい【FRP】 16:30 ★★/調 Hiroko 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- バクティフローヨガ 21:40 ★★/特 Risa 4	10:00- 美脚ヨガ 11:10 ★★/美 Etsuko 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Etsuko 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★/調 Yuki 18:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- デトックスヨガ 21:40 ★/調 Sayaka 5	10:00- リラクゼーションヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 S.mayumi 13:30-15:00 close 15:20- 筋膜リリースヨガ 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 6	10:00- 【FRP】美姿勢 11:10 ★★/美 Yurie 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Yurie 13:30-15:00 close 15:20- 陰ヨガ 16:30 ★/調 ※1 Sayoko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano 7	8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- やさしい【FRP】 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガ 14:20 ★★/特 Sayoko 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayoko 8
8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Ayano 9:50- コアヨガ 11:00 ★★★★★/美 Ayano 13:10- やさしい【FRP】 14:20 ★★/調 Sayaka 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayaka 3	10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- リストラティブヨガ 13:00 ★/癒 ※1 Sayoko 13:30-15:00 close 15:20- やさしい【FRP】 16:30 ★★/調 Hiroko 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- バクティフローヨガ 21:40 ★★/特 Risa 4	10:00- 美脚ヨガ 11:10 ★★/美 Etsuko 11:50- ヒーリングアロマヨガ 13:00 ★/癒 Etsuko 13:30-14:40 マタニティヨガ T.Yuki 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★/調 Yuki 18:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- デトックスヨガ 21:40 ★/調 Sayaka 5	10:00- リラクゼーションヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 S.mayumi 13:30-15:00 close 15:20- 筋膜リリースヨガ 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 6	10:00- 【FRP】美姿勢 11:10 ★★/美 Yurie 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Yurie 13:30-15:00 close 15:20- 陰ヨガ 16:30 ★/調 ※1 Sayoko 18:50- コアヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano 7	8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- やさしい【FRP】 11:00 ★★/調 Sayaka 13:10- アシュタンガヨガ 14:20 ★★/特 Sayoko 14:50- アロマビューティーヨガ 16:00 ★★/美 Sayoko 8	
8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 【FRP】歪み調整 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayaka 14:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 16:00 ★★/美 Sayaka 10	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Sayoko 11:50- やさしいピラティス 13:00 ★★/美 Sayoko 13:30-15:00 close 15:20- 骨盤調整ヨガ 16:30 ★★/調 Hiroko 18:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- ハーバルヨガ 21:40 ★/癒 Risa 11	10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 Etsuko 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Etsuko 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Yuki 18:50- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Sayaka 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka 12	10:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 11:10 ★★/美 S.mayumi 11:50- バクティフローヨガ 13:00 ★★/特 S.mayumi 13:30-15:00 close 15:20- 経絡ヨガ 16:30 ★★/調 Keiko 18:50- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 満月キャンドルヨガ 21:40 ★/癒 Atsushi 13	10:00- ベーシックヨガ 11:10 ★★/調 Yurie 11:50- アロマビューティーヨガ 13:00 ★★/美 Yurie 13:30-15:00 close 15:20- リストラティブヨガ 16:30 ★/癒 ※1 Sayoko 18:50- マインドフルネスヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 【FRP】歪み調整 21:40 ★★/調 Ayano 14	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- やさしいピラティス 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- ベーシックヨガ 16:00 ★★/調 Sayoko 15	
8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 美脚ヨガ 11:00 ★★/美 Ayano 13:10- バクティフローヨガ 14:20 ★★/特 K.Mayumi 14:50- 首・肩コリ解消ヨガ 16:00 ★★/調 K.Mayumi 17	10:00- アシュタンガヨガ 11:10 ★★/特 Sayoko 11:50- 陰ヨガ 13:00 ★/調 ※1 Sayoko 13:30-15:00 close 15:20- やさしい【FRP】 16:30 ★★/調 Hiroko 18:50- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- リストラティブヨガ 21:40 ★/癒 ※1 Risa 18	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 Etsuko 11:50- 美脚ヨガ 13:00 ★★/美 Etsuko 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 16:30 ★★/美 Yuki 18:50- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Sayaka 20:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 21:40 ★★/美 Sayaka 19	10:00- 骨盤調整ヨガ 11:10 ★★/調 S.mayumi 11:50- リラクゼーションヨガ 13:00 ★/癒 S.mayumi 13:30-15:00 close 15:20- ハーバルヨガ 16:30 ★/癒 Risa 18:50- 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:40 ★★/調 Atsushi 20	10:00- デトックスヨガ 11:10 ★/調 Yurie 11:50- 【FRP】美姿勢 13:00 ★★/美 Yurie 13:30-15:00 close 15:20- 美活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/美 Risa 18:50- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- コアヨガ 21:40 ★★/美 Ayano 21	8:00- 朝ヨガ アロマ 9:10 ★/癒 Sayaka 9:50- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★/美 Sayaka 13:10- アロマビューティーヨガ 14:20 ★★/美 Sayoko 14:50- リストラティブヨガ 16:00 ★/癒 ※1 Sayoko 22	
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- 美活ヨガ 季節のヨガ 14:20 ★★/美 K.Mayumi 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 K.Mayumi 24	10:00- やさしいピラティス 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Sayoko 13:30-15:00 close 15:20- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Hiroko 18:50- ハーバルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:40 ★★/美 Risa 25	10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:10 ★★/調 Etsuko 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Etsuko 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Yuki 18:50- 【FRP】歪み調整 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano 26	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 13:00 ★★/美 S.mayumi 13:30-15:00 close 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★/調 Keiko 18:50- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:40 ★★/美 Atsushi 27	10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Yurie 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Yurie 13:30-15:00 close 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 新月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- 骨盤調整ヨガ 21:40 ★★/調 Ayano 28	8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 【FRP】歪み調整 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayoko 14:50- ヨギックアーツ 16:00 ★★/特 Sayoko 29	
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- 美活ヨガ 季節のヨガ 14:20 ★★/美 K.Mayumi 14:50- ヒーリングアロマヨガ 16:00 ★/癒 K.Mayumi 24	10:00- やさしいピラティス 11:10 ★★/美 Sayoko 11:50- ベーシックヨガ 13:00 ★★/調 Sayoko 13:30-15:00 close 15:20- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Hiroko 18:50- ハーバルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:40 ★★/美 Risa 25	10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:10 ★★/調 Etsuko 11:50- 骨盤調整ヨガ 13:00 ★★/調 Etsuko 13:30-14:40 ベビマ産後ヨガ T.Yuki 15:20- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Yuki 18:50- 【FRP】歪み調整 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:40 ★/癒 Ayano 26	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:10 ★/癒 S.mayumi 11:50- 美活ヨガ 季節のヨガ 13:00 ★★/美 S.mayumi 13:30-15:00 close 15:20- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★/調 Keiko 18:50- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:40 ★★/美 Atsushi 27	10:00- アロマビューティーヨガ 11:10 ★★/美 Yurie 11:50- デトックスヨガ 13:00 ★/調 Yurie 13:30-15:00 close 15:20- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko 18:50- 新月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- 骨盤調整ヨガ 21:40 ★★/調 Ayano 28	8:00- 朝ヨガ スローフロー 9:10 ★★/癒 Ayano 9:50- 【FRP】歪み調整 11:00 ★★/調 Ayano 13:10- ヒーリングアロマヨガ 14:20 ★/癒 Sayoko 14:50- ヨギックアーツ 16:00 ★★/特 Sayoko 29	