

日	月	火	水	木	金	土
	10:00- アロマビューティーヨガ 1 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- 陰ヨガ 12:30 ★/調 ※1 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- バクティフローヨガ 20:00 ★★★★★/特 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- デトックスヨガ 2 11:00 ★/調 Yurie 11:30- 【FRP】美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★★★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 心身リセットヨガ NEW 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- 簡単ストレッチヨガ NEW 21:30 ★★/調 Kazuko	3 定休日	10:00- リフレッシュフローヨガ 4 11:00 ★★/美 Erika 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★★/癒 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】腰痛改善 21:30 ★★/調 Atsushi	10:00- ボディメイクヨガ 5 11:00 ★★/美 Erina 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- リストラティブヨガ 14:00 ★/癒 ※1 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 快眠ヨガ 20:00 ★★/癒 Ayano 20:30- コアヨガ 21:30 ★★★★★/美 Ayano	9:00- リフレッシュフローヨガ 6 10:00 ★★/美 Risa 10:30- ハーバルヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- アシュタンガヨガ 16:30 ★★★★★/特 Sayoko
7 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 Ayano 10:30- 【FRP】歪み調整 11:30 ★★/調 Ayano 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★/美 Mayumi 15:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/美 Mayumi	8 10:00- リストラティブヨガ 11:00 ★/癒 ※1 Sayoko 11:30- やさしいピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- ハーバルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Risa	9 10:00- 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★/調 Hiroko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Hiroko 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】歩行改善 NEW 20:00 ★★/調 Yasuyuki 20:30- リカバリストretch NEW 21:30 ★/調 Yasuyuki	10 定休日	11 10:00- コアヨガ 11:00 ★★★★★/美 Ayano 11:30- マインドフルネスヨガ 12:30 ★★/調 Ayano 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	12 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erina 11:30- 【FRP】姿勢改善 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 14:00 ★★/美 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 骨盤調整ヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 満月キャンドルヨガ 21:30 ★/癒 Ayano	お盆休み
14 お盆休み	15 お盆休み	16 10:00- 【FRP】美姿勢 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 簡単ストレッチヨガ NEW 20:00 ★★/調 Kazuko 20:30- 心身リセットヨガ NEW 21:30 ★/調 Kazuko	17 定休日	18 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Erika 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 首・肩コリ解消ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	19 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Erina 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 Erina 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 Risa 14:30-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- 【FRP】歪み調整 21:30 ★★/調 Ayano	20 9:00- 【FRP】腰痛改善 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
21 9:00- 美脚ヨガ 10:00 ★★/美 Ayano 10:30- コアヨガ 11:30 ★★★★★/美 Ayano 14:00- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	22 10:00- アシュタンガヨガ 11:00 ★★★★★/特 Sayoko 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 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 21:30 ★/癒 ※1 Risa	23 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Hiroko 11:30- 【FRP】お腹すっきり 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリストretch NEW 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- アニマルフロー® NEW 21:30 ★★★★★/特 Yasuyuki	24 定休日	25 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】腰痛改善 21:30 ★★/調 Atsushi	26 10:00- 【FRP】姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Erina 13:00- ハーバルヨガ 14:00 ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ 20:00 ★★★★★/美 Ayano 20:30- 美脚ヨガ 21:30 ★★/美 Ayano	27 群馬リトリートマルシェ 群馬をヨガの聖地に！ 川原湯温泉キャンプ場 (ハッ場ダム)で開催される ヨガと食のマルシェイベント！ ぜひご参加下さい♪ 詳しくはチラシまたはHPを ご覧ください。(7/23頃発表)
28 群馬リトリートマルシェ 	29 10:00- やさしいピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- ママの為の産後親子ヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- デトックスヨガ 21:30 ★/調 Risa	30 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Yurie 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- 心身リセットヨガ NEW 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- 簡単ストレッチヨガ NEW 21:30 ★★/調 Kazuko	31 定休日	8月から営業時間・クラス時間が変更になります 平日9:30-14:30/18:30-22:00(14:30-18:30close) 土日8:30-12:00/13:30-17:00(12:00-13:30close) ※closeの時間、店舗にスタッフはおりませんので連絡はメールをお願いいたします。 ※1 リストラティブヨガ・陰ヨガについて 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		