

日	月	火	水	木	金	土
NEW 音浴ヨガ ★★/癒 五感が喜ぶ新たなクラス 基本的なヨガのアーサナ（ポーズ）で30分ほど身体を動かした後、長めのシャバアーサナを行います。 究極の癒しの楽器といわれるアルケミー・クリスタルボウルの豊かな倍音を全身で浴びながら 心身が安らぐ至福のひと時をお過ごしください。（ブランケットやアイピロー等、必要な方はご持参ください。） ※1 リストラティブヨガ・陰ヨガについて・心身リセットヨガ 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- ヒーリングアロマヨガ 1 11:00 ★/癒 Erika 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Erika 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	10:00- 【FRP】姿勢改善 2 11:00 ★★/調 Erina 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erina 13:00- アロマビューティーヨガ 14:00 ★★/美 Risa 14:30-18:30 close 19:00- マインドフルネスヨガ 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- コアヨガ 21:30 ★★★★★/美 Ayano	9:00- 【FRP】ベーシック 3 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】腰痛改善 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- 陰ヨガ 15:00 ★/調 ※1 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
4 9:00- 骨盤調整ヨガ 10:00 ★★/調 Ayano 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★/癒 Ayano 14:00- バクティフローヨガ 15:00 ★★/特 Mayumi 15:30- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Mayumi	5 10:00- やさしいピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リストラティブヨガ 12:30 ★/癒 ※1 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Risa	6 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 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- 簡単ストレッチヨガ 20:00 ★★/調 Kazuko 20:30- 心身リセットヨガ 21:30 ★/調 ※1 Kazuko	定休日		7 10:00- アロマビューティーヨガ 8 11:00 ★★/美 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】腰痛改善 21:30 ★★/調 Atsushi	9 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- 音浴ヨガ NEW 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】歪み調整 20:00 ★★/調 Ayano 20:30- 快眠ヨガ 21:30 ★/癒 Ayano
11 9:00- コアヨガ 10:00 ★★★★★/美 Ayano 10:30- マインドフルネスヨガ 11:30 ★★/調 Ayano 14:00- 脳活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	12 10:00- 陰ヨガ 11:00 ★/調 ※1 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- アロマビューティーヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- ハーバルヨガ 21:30 ★/癒 Risa	13 10:00- 【FRP】お腹すっきり 11:00 ★★/調 Hiroko 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Erina 14:30-18:30 close 19:00- リカバリストretch 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- 【FRP】歩行改善 21:30 ★★/調 Yasuyuki	定休日		14 10:00- リフレッシュフローヨガ 15 11:00 ★★/美 Erika 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Erika 13:00- 首・肩コリ解消ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	16 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- 脳活ヨガ 季節のヨガ 14:00 ★★/調 Risa 14:30-18:30 close 19:00- コアヨガ 20:00 ★★★★★/美 Ayano 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Ayano
18 9:00- 美脚ヨガ 10:00 ★★/美 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- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	19 10:00- アシュタンガヨガ 11:00 ★★★★★/特 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ NEW 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- リストラティブヨガ 21:30 ★/癒 ※1 Risa	20 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Yurie 11:30- 【FRP】美姿勢 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 20:00 ★/調 ※1 Kazuko 20:30- 簡単ストレッチヨガ 21:30 ★★/調 Kazuko	定休日		21 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Atsushi	23 10:00- ボディメイクヨガ 11:00 ★★/美 Erina 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- バクティフローヨガ 14:00 ★★/特 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 美脚ヨガ 20:00 ★★/美 Ayano 20:30- 【FRP】歪み調整 21:30 ★★/調 Ayano
25 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 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- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	26 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayoko 11:30- 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- 新月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ NEW 21:30 ★★/癒 Risa	27 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Hiroko 11:30- 【FRP】お腹すっきり 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー @ 20:00 ★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリストretch 21:30 ★/調 Yasuyuki	定休日		28 10:00- ヒーリングアロマヨガ 29 11:00 ★/癒 Erika 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 経絡ヨガ 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	30 10:00- 【FRP】姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 音浴ヨガ NEW 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- 骨盤調整ヨガ 21:30 ★★/調 Ayano
25 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 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- 脳活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	26 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayoko 11:30- 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- 新月キャンドルヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ NEW 21:30 ★★/癒 Risa	27 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Hiroko 11:30- 【FRP】お腹すっきり 12:30 ★★/調 Hiroko 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー @ 20:00 ★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリストretch 21:30 ★/調 Yasuyuki	定休日		28 10:00- ヒーリングアロマヨガ 29 11:00 ★/癒 Erika 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 経絡ヨガ 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	30 10:00- 【FRP】姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 音浴ヨガ NEW 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Ayano 20:30- 骨盤調整ヨガ 21:30 ★★/調 Ayano

★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。