

日	月	火	水	木	金	土
腸活ヨガ【季節のヨガ／春3～5月】 春はデトックスの季節。お腹の調子を整える精油で芳香浴しながら、お腹のマッサージや胃腸を心地よく刺激するポーズを行い、腸の働きを促して、からだ本来のデトックス機能を高めていくクラス。 便秘や肌荒れを改善させるほか、免疫力を向上させ、健康的で美しい身体づくりをサポートします。 安眠ヨガ NEW 1日の終わりにバランス良く身体をほぐして疲れを取り、身体の循環を良くして、満たされた気持ちで眠りにつきましょう。充実した明日へと繋げていくヨガです。			定休日	1 10:00- アロマビューティーヨガ 2 11:00 ★★/美 Erika 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- ダンベルヨガ 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	2 10:00- ヒーリングアロマヨガ 3 11:00 ★/癒 Erina 11:30- 骨盤調整ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 Atsushi×Risa	4 9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
5 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Risa 10:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:30 ★★/調 Risa 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Mayumi 15:30- 首・肩コリ解消ヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	6 10:00- やさしいピラティス 6 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- リストラティブヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	7 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 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- 簡単ストレッチヨガ 20:00 ★★/調 Kazuko 20:30- ゼロトレ 21:30 ★/調 Kazuko	定休日	8 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 9 11:00 ★★/調 Erika 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Erika 13:00- 代謝アップボールヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	9 10:00- ボディメイクヨガ 10 11:00 ★★/美 Erina 11:30- 【FRP】姿勢改善 12:30 ★★/調 Erina 13:00- ハーバルヨガ 14:00 ★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 安眠ヨガ NEW 20:00 ★/癒 Mayumi 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Mayumi	11 9:00- 【FRP】腰痛改善 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- ダンベルヨガ 11:30 ★★/特 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
12 9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Mayumi 15:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	13 10:00- 陰ヨガ 11:00 ★/調 Sayoko 11:30- ピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00- マタニティヨガ 14:00 ★/特 Hiroko 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	14 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- リフレッシュフローヨガ 14:00 ★★/美 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- 【FRP】歩行改善 21:30 ★★/調 Yasuyuki	定休日	15 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erika 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erika 13:00- 筋膜リリースヨガ 14:00 ★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- ダンベルヨガ 21:30 ★★/特 Atsushi	16 10:00- 骨盤調整ヨガ 11:00 ★★/調 Erina 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Erina 13:00- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- 首・肩コリ解消ヨガ 21:30 ★★/調 Mayumi	18 9:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 10:00 ★★/調 Risa 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★/美 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- ピラティス 16:30 ★★/美 Sayoko
19 9:00- 音浴ヨガ 10:00 ★★/癒 Risa 10:30- ハーバルヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- バクティフローヨガ 15:00 ★★/特 Mayumi 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	20 10:00- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リストラティブヨガ 12:30 ★/癒 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- 腸活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/調 Risa	21 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Yurie 11:30- 【FRP】美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- 簡単ストレッチヨガ 21:30 ★★/調 Kazuko	定休日	22 10:00- アロマビューティーヨガ 23 11:00 ★★/美 Erika 11:30- デトックスヨガ 12:30 ★/調 Erika 13:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 14:00 ★★/調 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★/美 Atsushi 20:30- 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi	24 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- 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Mayumi 20:30- 安眠ヨガ NEW 21:30 ★/癒 Mayumi	25 9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- アシュタンガヨガ 16:30 ★★/特 Sayoko
26 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 Risa 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★/美 Risa 12:00-13:30 close 14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- デトックスヨガ 16:30 ★/調 Mayumi	27 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- やさしいピラティス 12:30 ★★/美 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 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Risa	28 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 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー @ 20:00 ★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	定休日	29 10:00- 音浴ヨガ 11:00 ★★/癒 Risa 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Risa 13:00- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	30 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erina 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 Erina 13:00- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 首・肩コリ解消ヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	31 9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★/癒 Sayoko 15:30- アシュタンガヨガ 16:30 ★★/特 Sayoko

★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。

日		月		火		水		木		金		土	
30												1	
9:00-10:00	リフレッシュフローヨガ ★★★/美 Risa	ゼロトレ・リラクゼーション NEW 体の縮みを治して痩せる健康法であるゼロトレは、「体を本来の“ゼロポジション”の位置に戻す」ことで、機能改善やパフォーマンス力の向上を目指します。 美容と健康に対するセルフケアも取り入れて、 基本のゼロトレで心身の緊張を解きほぐしていきましょう。 ゼロトレ・シェイプ NEW 体が本来の位置に戻ると、使うべき筋肉が動くようになり、いつの間にかスタイルアップに繋がります。このクラスでは、基本のゼロトレにシェイプアップ効果の高いメニューを加え、そのスピードを早めていきます。										9:00-10:00	【FRP】ベーシック ★★/調 Atsushi
10:30-11:30	腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Risa											10:30-11:30	ダンベルヨガ ★★★★/特 Atsushi
12:00-13:30 close												12:00-13:30 close	
14:00-15:00	首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi											14:00-15:00	アロマビューティーヨガ ★★★★/美 Sayoko
15:30-16:30	ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Mayumi											15:30-16:30	リストラティブヨガ ★/癒 Sayoko
2		3		4		5		6		7		8	
9:00-10:00	ハーバルヨガ ★/癒 Risa	10:00-11:00	ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko	10:00-11:00	ベーシックヨガ ★★/調 Yurie	10:00-11:00	デトックスヨガ ★/調 Erika	10:00-11:00	【FRP】姿勢改善 ★★/調 Erina	9:00-10:00	【FRP】腰痛改善 ★★/調 Atsushi		
10:30-11:30	音浴ヨガ ★★★/癒 Risa	11:30-12:30	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko	11:30-12:30	【FRP】美姿勢 ★★/美 Yurie	11:30-12:30	アロマビューティーヨガ ★★★/美 Erika	11:30-12:30	骨盤調整ヨガ ★★★/調 Erina	10:30-11:30	【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi		
12:00-13:30 close		13:00-18:30 close		13:00-14:00 ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yuki		13:00-14:00 筋膜リリースヨガ ★/調 Keiko		13:00-14:00 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Risa		12:00-13:30 close			
14:00-15:00	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Mayumi	19:00-20:00	腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Risa	19:00-20:00	ゼロトレ・リラクゼーション ★/調 Kazuko	19:00-20:00	音浴ヨガ ★★★/癒 Risa	19:00-20:00	安眠ヨガ ★/癒 Mayumi	14:00-15:00	ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Sayoko		
15:30-16:30	デトックスヨガ ★/調 Mayumi	20:30-21:30	リストラティブヨガ ★/癒 Risa	20:30-21:30	ゼロトレ・シェイプ ★★★/美 Kazuko	20:30-21:30	20:30-満月キャンドルヨガ ★/癒 Risa	20:30-21:30	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Mayumi	15:30-16:30	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko		
9		10		11		12		13		14		15	
9:00-10:00	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa	10:00-11:00	やさしいピラティス ★★★/美 Sayoko	10:00-11:00	【FRP】美姿勢 ★★/美 Yurie	10:00-11:00	首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Erika	10:00-11:00	ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Erina	9:00-10:00	ダンベルヨガ ★★★★/特 Atsushi		
10:30-11:30	ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa	11:30-12:30	陰ヨガ ★/調 Sayoko	11:30-12:30	アロマビューティーヨガ ★★★/美 Yurie	11:30-12:30	デトックスヨガ ★/調 Erika	11:30-12:30	ボディメイクヨガ ★★★/美 Erina	10:30-11:30	【FRP】お腹すっきり ★★★/調 Atsushi		
12:00-13:30 close		13:00-18:30 close		13:00-14:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Yuki		13:00-14:00 代謝アップボールヨガ ★★★/調 Keiko		13:00-14:00 【FRP】ベーシック ★★★/調 Kota		12:00-13:30 close			
14:00-15:00	腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Mayumi	19:00-20:00	ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Risa	19:00-20:00	【FRP】歩行改善 ★★★/調 Yasuyuki	19:00-20:00	【FRP】ベーシック ★★★/調 Atsushi	19:00-20:00	腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Mayumi	14:00-15:00	ピラティス ★★★★/美 Sayoko		
15:30-16:30	首・肩コリ解消ヨガ ★★/調 Mayumi	20:30-21:30	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa	20:30-21:30	リカバリストレッチ ★/調 Yasuyuki	20:30-21:30	【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi	20:30-21:30	首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Mayumi	15:30-16:30	アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko		
16		17		18		19		20		21		22	
9:30-11:30	YOGAとアロマスプレー 作りを楽しむ会 参加費:1回消化+2,000円 Risa	10:00-11:00	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Sayoko	10:00-11:00	ヒーリングアロマヨガ ★/癒 Yurie	10:00-11:00	アロマビューティーヨガ ★★★/美 Erika	10:00-11:00	骨盤調整ヨガ ★★★/調 Erina	9:00-10:00	【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi		
12:00-13:30 close		13:00-18:30 close		11:30-12:30 リストラティブヨガ ★/癒 Sayoko		11:30-12:30 【FRP】美姿勢 ★★★/美 Yurie		11:30-12:30 首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Erika		10:30-11:30 ベーシックヨガ ★★★/調 Atsushi			
14:00-15:00	バクティフローヨガ ★★★★/特 Mayumi	19:00-20:00	ハーバルヨガ ★/癒 Risa	19:00-20:00	ゼロトレ・シェイプ ★★★/美 Kazuko	19:00-20:00	経絡ヨガ ★★★/調 Keiko	19:00-20:00	デトックスヨガ ★★★/調 Erina	12:00-13:30 close			
15:30-16:30	安眠ヨガ ★/癒 Mayumi	20:30-21:30	腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Risa	20:30-21:30	ゼロトレ・リラクゼーション ★/調 Kazuko	14:30-18:30 close		14:30-18:30 close	【FRP】腰痛改善 ★★★/調 Kota	14:00-15:00	アシュタンガヨガ ★★★★/特 Sayoko		
23		24		25		26		27		28		29	
9:00-10:00	音浴ヨガ ★★★/癒 Risa	10:00-11:00	アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko	10:00-11:00	【FRP】美姿勢 ★★★/美 Yurie	10:00-11:00	デトックスヨガ ★/調 Erika	10:00-11:00	ボディメイクヨガ ★★★★/美 Erina	9:00-10:00	【FRP】お腹すっきり ★★★/調 Atsushi		
10:30-11:30	リフレッシュフローヨガ ★★★★/美 Risa	11:30-12:30	ピラティス ★★★★/美 Sayoko	11:30-12:30	ベーシックヨガ ★★★/調 Yurie	11:30-12:30	アロマビューティーヨガ ★★★/美 Erika	11:30-12:30	首・肩コリ解消ヨガ ★★★/調 Erina	10:30-11:30	【FRP】ベーシック ★★★/調 Atsushi		
12:00-13:30 close		13:00-18:30 close		13:00-14:00 骨盤調整ヨガ ★★★/調 Yuki		13:00-14:00 代謝アップボールヨガ ★★★/調 Keiko		13:00-14:00 【FRP】ベーシック ★★★/調 Kota		12:00-13:30 close			
14:00-15:00	デトックスヨガ ★/調 Mayumi	19:00-20:00	ダンベルヨガ ★★★★/特 Atsushi	19:00-20:00	リカバリーストレッチ ★/調 Yasuyuki	19:00-20:00	【FRP】美尻・美脚 ★★★★/美 Atsushi	19:00-20:00	デトックスヨガ ★/調 Mayumi	14:00-15:00	アロマビューティーヨガ ★★★/美 Sayoko		
15:30-16:30	腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Mayumi	20:30-21:30	キャンドルヨガ × 音浴 ★★★/癒 AtsushixRisa	20:30-21:30	アニマルフロー ㊞ ★★★★/特 Yasuyuki	20:30-21:30	【FRP】ベーシック ★★★/調 Atsushi	20:30-21:30	腸活ヨガ 季節のヨガ ★★★/調 Mayumi	15:30-16:30	陰ヨガ ★/癒 Sayoko		

YOGAとアロマスプレー作りを楽しむ会

参加費:1回消化+2,000円

ほんとと安らぐ香りを暮らしの中に取り入れてみませんか?

心地よい植物の香りは心身に調和をもたらし
良い気分を毎日過ごすサポートをしてくれます。
精油選びのポイントを知り、
自分にぴったりのレシビを探しましょう。
アロマスプレーが完成した後、ヨガ(★★)を行います。
※筆記用具をお持ちください。



★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。