

日	月	火	水	木	金	土
	10:00- リフレッシュフローヨガ 1 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	10:00- ヒーリングアロマヨガ 2 11:00 ★/癒 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- ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★/美 Kazuko 20:30- ゼロトレ・リラクゼーション 21:30 ★/調 Kazuko	憲法記念日 3 定休日	みどりの日 4 GW 休み	こどもの日 5	9:00- ベーシックヨガ 6 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- 満月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
7 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Risa 10:30- ハーバルヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- 安眠ヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	8 10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Risa 20:30- リストラティブヨガ 21:30 ★/癒 Risa	9 10:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 11:00 ★★/調 Yurie 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 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	10 定休日	11 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- 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- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 Atsushi×Risa	12 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- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 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	13 9:00- ダンベルヨガ 10:00 ★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- リフレッシュフローヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
14 9:00- アロマビューティーヨガ 10:00 ★★/美 Mana 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★/美 Mana 12:00-13:30 close 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	15 10:00- 陰ヨガ 11:00 ★/調 Sayoko 11:30- やさしいピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	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- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・リラクゼーション 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★/美 Kazuko	17 定休日	18 10:00- デトックスヨガ 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】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- コアヨガ 21:30 ★★/美 Atsushi	19 10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 Erina 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Erina 13:00- 【FRP】腰痛改善 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- 安眠ヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	20 9:00- 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- ベーシックヨガ 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- ピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- 新月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
21 9:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ 10:00 ★★/調 Risa 10:30- 音浴ヨガ 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	22 10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 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	23 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Yurie 11:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/調 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- 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	24 定休日	25 10:00- YOGAとアロマスプレー 12:00 作りを楽しむ会 参加費:1回消化+2,000円 Risa 13:00- 代謝アップボールヨガ 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】お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi	26 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- 【FRP】ベーシック 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- デトックスヨガ 21:30 ★/調 Mayumi	27 9:00- 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★/美 Atsushi 10:30- ダンベルヨガ 11:30 ★★/特 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ 15:00 ★★/特 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
28 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Mana 10:30- アロマビューティーヨガ 11:30 ★★/美 Mana 12:00-13:30 close 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/調 Mayumi	29 10:00- やさしいピラティス 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ベーシックヨガ 12:30 ★★/調 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	30 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- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★/美 Kazuko 20:30- ゼロトレ・リラクゼーション 21:30 ★/調 Kazuko	31 定休日	YOGA とアロマスプレー作りを楽しむ会 参加費：1 回分消化+2,000 円 ほっ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ピを探しましょう。 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。 		

日	月	火	水	木	金	土
おすすめ 美活ヨガ【6月～8月】 夏はヨガで美活!内側から輝かせてくれる(美人ブレンド) 精油で芳香浴しながら、お顔周りのマッサージや、伸ばして鍛える腹筋を行い、美しい姿勢へと導いていくクラス。美しい姿勢を意識すると、自然と呼吸が深まり、心と体に生き生きとした活力が生まれます。美活ヨガで本来の魅力を輝かせ、活動的な夏の季節を心地よく過ごしましょう!			定休日	10:00- デトックスヨガ 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- 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	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- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- リストラティブヨガ 21:30 ★/癒 Risa	9:00- 【FRP】ベーシック 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- コアヨガ 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アロマビューティーヨガ 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- 陰ヨガ 16:30 ★/調 Sayoko
○満月 9:00- 音浴ヨガ 10:00 ★★/癒 Risa 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★/癒 Risa 12:00-13:30 close 14:00- リフレッシュフローヨガ 15:00 ★★/美 Mayumi 15:30- 満月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- アロマビューティーヨガ 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- 音浴ヨガ 20:00 ★★/癒 Risa 20:30- ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★/癒 Risa	10:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 11:00 ★★/調 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- ゼロトレ・リラクゼーション 20:00 ★/調 Kazuko 20:30- ゼロトレ・シェイプ 21:30 ★★/美 Kazuko	定休日	10:00- 首・肩コリ解消ヨガ 11:00 ★★/調 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- 【FRP】ベーシック 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- コアヨガ 21:30 ★★/美 Atsushi	10:00- 【FRP】姿勢改善 11:00 ★★/調 Erina 11:30- ボディメイクヨガ 12:30 ★★/美 Erina 13:00- 音浴ヨガ 14:00 ★★/癒 Risa 14:30-18:30 close 19:00- 首・肩コリ解消ヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/調 Mayumi	9:00- ベーシックヨガ 10:00 ★★/調 Atsushi 10:30- 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★/美 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ 15:00 ★★/特 Sayoko 15:30- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
●新月 9:00- リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★/美 Mana 10:30- アロマビューティーヨガ 11:30 ★★/美 Mana 12:00-13:30 close 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	10:00- ベーシックヨガ 11:00 ★★/調 Sayoko 11:30- やさしいピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/調 Risa	10:00- 【FRP】美姿勢 11:00 ★★/美 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- 【FRP】歩行改善 20:00 ★★/調 Yasuyuki 20:30- リカバリーストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	定休日	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- 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- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 AtsushixRisa	10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 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- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- コアヨガ 21:30 ★★/美 Atsushi	9:00- ダンベルヨガ 10:00 ★★/特 Atsushi 10:30- 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- やさしいピラティス 15:00 ★★/美 Sayoko 15:30- ベーシックヨガ 16:30 ★★/調 Sayoko
●新月 9:00- アロマビューティーヨガ 10:00 ★★/美 Mana 10:30- リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★/美 Mana 12:00-13:30 close 14:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/調 Mayumi 15:30- 新月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Sayoko 11:30- ピラティス 12:30 ★★/美 Sayoko 13:00-18:30 close 19:00- デトックスヨガ 20:00 ★/調 Risa 20:30- 音浴ヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	10:00- リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- 美活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/調 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- ゼロトレ・シェイプ 20:00 ★★/美 Kazuko 20:30- ゼロトレ・リラクゼーション 21:30 ★/調 Kazuko	定休日	10:00- デトックスヨガ 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- ダンベルヨガ 20:00 ★★/特 Atsushi 20:30- 【FRP】ベーシック 21:30 ★★/調 Atsushi	10:00- ボディメイクヨガ 11:00 ★★/美 Erina 11:30- 首・肩コリ解消ヨガ 12:30 ★★/調 Erina 13:00- 【FRP】ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 Mayumi 20:30- 安眠ヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	中村尚人先生 WS ①10:00-14:00 ダンベルヨガ 参加費/13,200円(修了証発行) ②15:00-18:00 比較解剖学で動きを極める 参加費/会員様6,600円 詳しくはホームページへ
中村尚人先生 WS ①10:00-13:00 歩行から人間を科学する 満員 ②15:00-18:00 歩行につながるFRPエクササイズ 満員	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 13:00-18:30 close 19:00- 美活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/調 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 11:00 ★/調 Yurie 11:30- 【FRP】美姿勢 12:30 ★★/美 Yurie 13:00- ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★/癒 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- リカバリーストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- アニマルフロー® 21:30 ★★/特 Yasuyuki	定休日	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- 経絡ヨガ 14:00 ★★/調 Keiko 14:30-18:30 close 19:00- キャンドルヨガ × 音浴 20:00 ★/癒 AtsushixRisa 20:30- 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi	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- 【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- ベーシックヨガ 21:30 ★★/調 Atsushi	