

日	月	火	水	木	金	土
			定休日	10:00- デトックスヨガ 1 11:00 ★/調 Erika 11:30- ベーシックヨガ 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- キャンドルヨガ × 音浴 21:30 ★/癒 AtsushixRisa	10:00- リフレッシュフローヨガ 2 11:00 ★★/美 Motoko 11:30- アロマビューティーヨガ 12:30 ★★/美 Motoko 13:00- 【FRP】 ベーシック 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★/癒 Mayumi 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/癒 Mayumi	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- リフレッシュフローヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
9:00- リフレッシュフローヨガ 4 10:00 ★★/美 Motoko 10:30- ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★/癒 Motoko 12:00-13:30 close 14:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 15:00 ★★/癒 Mayumi 15:30- 安眠ヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- 陰ヨガ 5 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	10:00- 【FRP】 美姿勢 6 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- デトックスヨガ 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	定休日	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- 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- ベーシックヨガ 9 11:00 ★★/調 Motoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Motoko 13:00- 【FRP】 腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30-18:30 close 19:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 20:00 ★★/癒 Mayumi 20:30- リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★/美 Mayumi	9:00- ダンベルヨガ 10 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- 新月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
建国記念の日 11 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- 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	10:00- ビラティス 12 11:00 ★★/美 Sayoko 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Sayoko 13:00~受付不在	10:00- 温活ヨガ 季節のヨガ 13 11:00 ★★/癒 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- リカバリストレッチ 20:00 ★/調 Yasuyuki 20:30- 【FRP】 歩行改善 21:30 ★★/調 Yasuyuki	定休日	10:00- ベーシックヨガ 15 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】 お腹すっきり 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- コアヨガ 21:30 ★★/美 Atsushi	10:00- アロマビューティーヨガ 16 11:00 ★★/美 Motoko 11:30- リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★/美 Motoko 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- 安眠ヨガ 21:30 ★/癒 Mayumi	●新月 17 9:00- 【FRP】 美尻・美脚 10:00 ★★/美 Atsushi 10:30- 【FRP】 ベーシック 11:30 ★★/調 Atsushi 12:00-13:30 close 14:00- アシュタンガヨガ 15:00 ★★/特 Sayoko 15:30- アロマビューティーヨガ 16:30 ★★/美 Sayoko
18 9:00- ヒーリングアロマヨガ 10:00 ★/癒 Motoko 10:30- ベーシックヨガ 11:30 ★★/調 Motoko 12:00-13:30 close 14:00- バクティフローヨガ 15:00 ★★/特 Mayumi 15:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 16:30 ★★/癒 Mayumi	10:00- やさしいピラティス 19 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- リフレッシュフローヨガ 20:00 ★★/美 Risa 20:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 21:30 ★★/癒 Risa	10:00- 【FRP】 美姿勢 20 11:00 ★★/美 Yurie 11:30- ベーシックヨガ 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- 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	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- ベーシックヨガ 20:00 ★★/調 Atsushi 20:30- 【FRP】 美尻・美脚 21:30 ★★/美 Atsushi	天皇誕生日 23 10:00- ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★/癒 Mayumi 11:30- 温活ヨガ 季節のヨガ 12:30 ★★/癒 Mayumi 13:00- 【FRP】 腰痛改善 14:00 ★★/調 Kota 14:30~受付不在	○満月 24 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- 満月キャンドルヨガ 16:30 ★/癒 Sayoko
25 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- ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★/癒 Mayumi	10:00- アロマビューティーヨガ 26 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- 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- 温活ヨガ 季節のヨガ 27 11:00 ★★/癒 Yurie 11:30- ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★/癒 Yurie 13:00- 骨盤調整ヨガ 14:00 ★★/調 Yuki 14:30-18:30 close 19:00- アニマルフロー® 20:00 ★★/特 Yasuyuki 20:30- リカバリストレッチ 21:30 ★/調 Yasuyuki	定休日	28 10:00- デトックスヨガ 11:00 ★/調 Erika 11:30- ベーシックヨガ 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- 【FRP】 お腹すっきり 21:30 ★★/調 Atsushi	29	

日		月		火		水		木		金		土	
3/31		おすすめ 腸活ヨガ【季節のヨガ / 春 3～5月】											
9:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Motoko		春はデトックスの季節！整腸作用のある精油で芳香浴しながら、お腹のマッサージや腸の動きを促すポーズを行い、からだ本来のデトックス機能を高めていきましょう。便秘解消、免疫力UP、美肌、メンタルの安定など、健康や美しい身体づくりへとつながる春限定のクラス(人ゝ*)								10:00- デトックスヨガ ★／調 Erika		1	
10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Motoko		NEW 癒しのチャイムヨガ								11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Erika		8:30-13:30 close	
11:30- 12:00-13:30 close		チャイムは、フランスではカリヨンと呼ばれ「聖なる音・心身を調整する音」として親しまれてきた伝統的な楽器です。その伝統を受け継いで開発された「コシ・チャイム」を奏でると、美しく澄んだ音色、豊かな倍音が発生し、聴く人を癒してくれます。クラス前半はヨガのポーズで日頃の疲れやストレスを軽減させ、後半はチャイムにより心身に安らぎをもたらします。								13:00- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Kota		14:00- リストラティブヨガ ★／癒 Sayoko	
14:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mayumi		NEW スローフロー音浴ヨガ								14:30-18:30 close		15:00- やさしいピラティス ★★／美 Sayoko	
15:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		クラス前半は種子礼拝をベースに「ゆっくりと動く」ことで、自然と呼吸を深め、心身を本来の健やかで心地よい状態へ整えていきましょう。後半は究極の癒しの楽器と言われる「アルケミー・クリスタルボウル」の生演奏で「音を浴びる」至福のひと時をお過ごしいただきます。								19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		16:30- 13:30 close	
16:30- ★／調 Mayumi										20:30- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi			
3		10:00- ピラティス ★★★★／美 Sayoko		4		10:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Yurie		6		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Erika		7	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		11:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko		11:00- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		11:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★／調 Erika		11:00- ベーシックヨガ ★★／調 Motoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Motoko		8	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Yuki		13:00- 筋膜リリースヨガ ★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mayumi		9:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★／調 Mayumi		12:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		10:30- 12:00-13:30 close	
14:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Risa		19:00- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi		19:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★／調 Mayumi		14:00- ピラティス ★★★★／美 Sayoko		14:00- 15:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko	
15:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		20:30- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		20:30- 【FRP】 歩行改善 ★★／調 Yasuyuki		20:30- キャンドルヨガ × 音浴 ★★／癒 Atsushi×Risa		20:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mayumi		15:30- 16:30- 13:30 close			
16:30- ★／癒 Mayumi		21:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko		21:30- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		21:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		21:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi		10:00- ダンベルヨガ ★★★★／特 Atsushi	
		11		10:00- やさしいピラティス ★★／美 Sayoko		11:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
●新月 10		12:30- 13:00-18:30 close		13:00- 骨盤調整ヨガ ★★／調 Yuki		14:30-18:30 close		13:00- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko		13:00- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Kota		14:00- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko	
9:00- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		19:00- 【FRP】 歩行改善 ★★／調 Yasuyuki		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- 15:00- アシュタンガヨガ ★★★★／特 Sayoko	
10:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Risa		19:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Risa		19:00- 【FRP】 歩行改善 ★★／調 Yasuyuki		20:30- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		19:00- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi		15:30- 16:30- 13:30 close	
11:30- 12:00-13:30 close		20:30- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		20:30- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		21:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		20:30- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi		20:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		16:30- 13:30 close	
14:00- バクティブフローヨガ ★★★★／特 Mayumi		21:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Sayoko		21:30- デトックスヨガ ★／調 Yurie		11:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Yurie		21:30- ベーシックヨガ ★★／調 Motoko		21:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Motoko		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
15:30- 新月キャンドルヨガ ★／癒 Mayumi		11:30- 陰ヨガ ★／調 Sayoko		12:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Yuki		13:00- 筋膜リリースヨガ ★／調 Keiko		21:30- コアヨガ ★★★★／美 Atsushi		21:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		14:00- やさしいピラティス ★★／美 Sayoko	
16:30- ★／癒 Mayumi		13:00-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		21:30- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi		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	
		17		18		19		20		21		22	
9:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Sayoko		10:00- デトックスヨガ ★／調 Yurie		10:00- 首・肩コリ解消ヨガ ★★／調 Erika		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Motoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Motoko		9:00- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi	
10:30- ベーシックヨガ ★★／調 Motoko		11:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Sayoko		11:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Yurie		11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Erika		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		11:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Yuki		12:30- 筋膜リリースヨガ ★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		12:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Kota		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
14:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- やさしいピラティス ★★／美 Sayoko	
15:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		19:00- ゼロトレ・リラクゼーション ★／調 Kazuko		19:00- コアヨガ ★★★★／美 Atsushi		19:00- デトックスヨガ ★／調 Mayumi		19:00- 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	
16:30- ★／調 Mayumi		20:30- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Risa		20:30- ゼロトレ・シェイプ ★★／美 Kazuko		20:30- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi		20:30- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi		20:30- 首・肩コリ解消ヨガ ★★／調 Mayumi		16:30- 13:30 close	
		24		25		26		27		28		29	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Mana		10:00- やさしいピラティス ★★★★／美 Sayoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- ベーシックヨガ ★★／調 Atsushi	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mana		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko		11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		11:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		11:30- ベーシックヨガ ★★／美 Motoko		10:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		12:30- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		12:30- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★★★／癒 Risa		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko	
15:30- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi		19:00- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		19:00- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		15:30- 16:30- ピラティス ★★★★／美 Sayoko	
16:30- ★／癒 Mayumi		20:30- 満月キャンドルヨガ ★★／癒 Risa		20:30- アニマルフロー® ★★★★／特 Yasuyuki		20:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		16:30- 13:30 close	
		24		25		26		27		28		29	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Mana		10:00- やさしいピラティス ★★★★／美 Sayoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- ベーシックヨガ ★★／調 Atsushi	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mana		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko		11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		11:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		11:30- ベーシックヨガ ★★／美 Motoko		10:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		12:30- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		12:30- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★★★／癒 Risa		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko	
15:30- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi		19:00- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		19:00- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		15:30- 16:30- ピラティス ★★★★／美 Sayoko	
16:30- ★／癒 Mayumi		20:30- 満月キャンドルヨガ ★★／癒 Risa		20:30- アニマルフロー® ★★★★／特 Yasuyuki		20:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		16:30- 13:30 close	
		24		25		26		27		28		29	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Mana		10:00- やさしいピラティス ★★★★／美 Sayoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- ベーシックヨガ ★★／調 Atsushi	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mana		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko		11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		11:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		11:30- ベーシックヨガ ★★／美 Motoko		10:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		12:30- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		12:30- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★★★／癒 Risa		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko	
15:30- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi		19:00- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		19:00- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		15:30- 16:30- ピラティス ★★★★／美 Sayoko	
16:30- ★／癒 Mayumi		20:30- 満月キャンドルヨガ ★★／癒 Risa		20:30- アニマルフロー® ★★★★／特 Yasuyuki		20:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		16:30- 13:30 close	
		24		25		26		27		28		29	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Mana		10:00- やさしいピラティス ★★★★／美 Sayoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- ベーシックヨガ ★★／調 Atsushi	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mana		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko		11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		11:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		11:30- ベーシックヨガ ★★／美 Motoko		10:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		12:30- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		12:30- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★★★／癒 Risa		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko	
15:30- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi		19:00- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		19:00- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		15:30- 16:30- ピラティス ★★★★／美 Sayoko	
16:30- ★／癒 Mayumi		20:30- 満月キャンドルヨガ ★★／癒 Risa		20:30- アニマルフロー® ★★★★／特 Yasuyuki		20:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		16:30- 13:30 close	
		24		25		26		27		28		29	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Mana		10:00- やさしいピラティス ★★★★／美 Sayoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- ベーシックヨガ ★★／調 Atsushi	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mana		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko		11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		11:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		11:30- ベーシックヨガ ★★／美 Motoko		10:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		12:30- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		12:30- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★★★／癒 Risa		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko	
15:30- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi		19:00- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		19:00- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		15:30- 16:30- ピラティス ★★★★／美 Sayoko	
16:30- ★／癒 Mayumi		20:30- 満月キャンドルヨガ ★★／癒 Risa		20:30- アニマルフロー® ★★★★／特 Yasuyuki		20:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		16:30- 13:30 close	
		24		25		26		27		28		29	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Mana		10:00- やさしいピラティス ★★★★／美 Sayoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- ベーシックヨガ ★★／調 Atsushi	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Mana		11:30- ベーシックヨガ ★★／調 Sayoko		11:30- 【FRP】 美姿勢 ★★／美 Yurie		11:30- デトックスヨガ ★／調 Erika		11:30- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		11:30- ベーシックヨガ ★★／美 Motoko		10:00- 【FRP】 お腹すっきり ★★／調 Atsushi	
11:30- 12:00-13:30 close		12:30- 13:00-18:30 close		12:30- NEW 癒しのチャイムヨガ ★／癒 Risa		12:30- 経絡ヨガ ★★／調 Keiko		12:30- 【FRP】 腰痛改善 ★★／調 Kota		12:30- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★★★／癒 Risa		10:30- 11:30- 12:00-13:30 close	
14:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00から受付不在の為、電話に出れません		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:30-18:30 close		14:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Sayoko	
15:30- 安眠ヨガ ★／癒 Mayumi		19:00- NEW スローフロー音浴ヨガ ★★／癒 Risa		19:00- リカバリストレッチ ★／調 Yasuyuki		19:00- 【FRP】 美尻・美脚 ★★★★／美 Atsushi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		19:00- 腸活ヨガ 季節のヨガ ★★／調 Mayumi		15:30- 16:30- ピラティス ★★★★／美 Sayoko	
16:30- ★／癒 Mayumi		20:30- 満月キャンドルヨガ ★★／癒 Risa		20:30- アニマルフロー® ★★★★／特 Yasuyuki		20:30- 【FRP】 ベーシック ★★／調 Atsushi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		20:30- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Mayumi		16:30- 13:30 close	
		24		25		26		27		28		29	
9:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Mana		10:00- やさしいピラティス ★★★★／美 Sayoko		10:00- ヒーリングアロマヨガ ★／癒 Yurie		10:00- ベーシックヨガ ★★／調 Erika		10:00- リフレッシュフローヨガ ★★★★／美 Motoko		10:00- アロマビューティーヨガ ★★／美 Motoko		9:00- ベーシックヨガ ★★／調 Atsushi	
10:30- リフレッシュフローヨガ ★★★★													

★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。