























| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | INFO |
|--|---|--|--|--|---|--|--|
|  | 1 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ リストラティブヨガ 12:30 ★癒 Sayoko 19:00～ NEW【FRP】快眠サポート 20:00 ★癒 Kazuya 20:30～ 【FRP】ベースック 21:30 ★★調 Kazuya | 2 10:00～ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Yurie 11:30～ 【FRP】美姿勢 12:30 ★★美 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko 19:00～ アーユルヴェーダヨガ 20:00 ★★調 Maru 20:30～ リフレッシュフローヨガ 21:30 ★★美 Maru | 3 定休日  | 4 10:00～ ボールピラティス 11:00 ★★調 Miki 11:30～ 骨盤底筋ピラティス 12:30 ★★調 Miki 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Yurie 19:00～ 【FRP】お腹すっきり 20:00 ★★調 Atsushi 20:30～ ベースックヨガ 21:30 ★★調 Atsushi | 5 🌕満月 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Motoko 11:30～ ベースックヨガ 12:30 ★★調 Motoko 13:00～ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★調 Kazuya 19:00～ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★癒 Mayumi 20:30～ 満月キャンドルヨガ 21:30 ★癒 Mayumi | 6 9:00～ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 Atsushi 10:30～ 【FRP】歪み調整 11:30 ★★調 Atsushi 14:00～ ベースックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 16:30 陰ヨガ ★調 Sayoko |  12月の ヒーリング アロマ ほっと一息 チャイブレンド 凛とする冬。 ぽかぽか温かい気分になる スパイスで甘い チャイのような香りで 心穏やかに 一年を締めくくしましょう。 ☆スイートオレンジ ☆シナモンリーフ ☆クローブリーフ ☆ブラックペッパー |
| 7 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 14:00～ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Mayumi 15:30～ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi | 8 10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Sayoko 11:30～ やさしいピラティス 12:30 ★★美 Sayoko 19:00～ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30～ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa | 9 10:00～ 冬の温活ヨガ 11:00 ★★癒 Yurie 11:30～ ベースックヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naoko 19:00～ 【FRP】伸びる筋トレ 20:00 ★★美 Yasuyuki 20:30～ リカバリーストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki | 10 定休日  | 11 10:00～ フローピラティス 11:00 ★★調 Miki 11:30～ 【FRP】リリース 12:30 ★★調 Miki close 19:00～ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30～ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi | 12 🌙下弦の月 10:00～ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30～ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Motoko 13:00～ NEW【FRP】首・肩リセット 14:00 ★★調 Kazuya 19:00～ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30～ ヒーリングアロマヨガ 21:30 ★癒 Mayumi | 13 9:00～ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30～ ベースックヨガ×音浴 11:30 ★★調 A×R 14:00～ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 16:30 ピラティス ★★美 Sayoko | 【FRP】について F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス 理学療法士である 中村尚人氏が考案した フォームローラーを使った ピラティスメソッド。 |
| 14 9:00～ リフレッシュフローヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30～ ヒーリングアロマヨガ 11:30 ★癒 Motoko 14:00～ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30～ 安眠ヨガ 16:30 ★癒 Mayumi | 15 10:00～ アシュタンガヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 19:00～ NEW【FRP】首・肩リセット 20:00 ★★調 Kazuya 20:30～ NEW【FRP】快眠サポート 21:30 ★癒 Kazuya | 16 10:00～ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30～ デトックスヨガ 12:30 ★★調 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko 19:00～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Maru 20:30～ アーユルヴェーダヨガ 21:30 ★★調 Maru | 17 定休日  | 18 10:00～ 骨盤底筋ピラティス 11:00 ★調 Miki 11:30～ ボールピラティス 12:30 ★★調 Miki 13:00～ 冬の温活ヨガ 14:00 ★★癒 Yurie 19:00～ ベースックヨガ 20:00 ★★調 Atsushi 20:30～ 【FRP】お腹すっきり 21:30 ★★調 Atsushi | 19 10:00～ ベースックヨガ 11:00 ★★調 Motoko 11:30～ ヒーリングアロマヨガ 12:30 ★癒 Motoko 13:00～ 【FRP】ベースック 14:00 ★★調 Kazuya 19:00～ 安眠ヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30～ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi | 20 🌕新月 9:00～ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30～ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi 14:00～ アロマビューティーヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 新月キャンドルヨガ ★癒 Sayoko |  クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。 レンタル 200円 販売価格 10,780円 |
| 21 9:00～ ベースックヨガ 10:00 ★★調 Motoko 10:30～ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Motoko 14:00～ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi | 22 10:00～ ピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ ベースックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko 19:00～ スローフロー音浴ヨガ 20:00 ★★癒 Risa 20:30～ 癒しのチャイムヨガ 21:30 ★癒 Risa | 23 10:00～ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30～ 冬の温活ヨガ 12:30 ★★癒 Yurie 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naoko 19:00～ リカバリーストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30～ 自重トレ 21:30 ★★調 Yasuyuki | 24 定休日  | 25 10:00～ 【FRP】リリース 11:00 ★★調 Miki 11:30～ フローピラティス 12:30 ★★調 Miki 13:00～ ベースックヨガ 14:00 ★★調 Yurie 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 A×R | 26 10:00～ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30～ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Motoko 13:00～ 【FRP】腰痛改善 14:00 ★★調 Kazuya 19:00～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30～ バクティフローヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi | 27 9:00～ ベースックヨガ 10:00 ★★調 Atsushi 10:30～ 【FRP】お腹すっきり 11:30 ★★調 Atsushi 14:00～ アシュタンガヨガ 15:00 ★★美 Sayoko 16:30 ヒーリングアロマヨガ ★癒 Sayoko |  お友達紹介カード 会員様限定 店頭配布中 大切な方へ 健康を願う プレゼント |
| 28 🌙上弦の月 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 14:00～ デトックスヨガ 15:00 ★調 Mayumi 15:30～ 冬の温活ヨガ 16:30 ★★癒 Mayumi | 29 年末年始休み  | 30 年末年始休み  | 31 年末年始休み  | 年末年始休業のお知らせ 12/29(月)～1/3(土) 休業中のご予約・お問い合わせ等は、1/4(日)以降にご対応させていただきます。 ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。 今年も一年、ヨガスタジオポスターをご愛顧いただき、誠にありがとうございました。 また来年も皆さまのご来店を心よりお待ちしております。 慌ただしい年の暮れ、どうぞ健やかによいお年をお迎えください。 | | |  お友達紹介カード 会員様限定 店頭配布中 大切な方へ 健康を願う プレゼント |

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | INFO |
|---|--|--|--|---|--|---|--|
|  <p>HAPPY NEW YEAR</p> <p>明けましておめでとうございます 旧年中はご愛顧をいただき感謝申し上げます</p> <p>午(うま)年も元気いっぱい駆け抜けましょう！ 皆様にとりまして 午(うま)いく一年になりますように</p> <p>本年もどうぞよろしくお願いいたします</p> | | |  | <p>元旦 1</p> <p>年始休み</p>  | <p>2</p> <p>年始休み</p>  | <p>土 3</p> <p>〇満月</p> <p>年始休み</p>  | <p>1月のヒーリングアロマ</p> <p>心身と空間を清める 浄化ブレンド</p> <p>新年から始める自然療法 植物の持つ香りの心地良さと さまざまな薬理作用は 心身のバランスを回復させ 健康や美容に役立ちます 毎日を心豊かに お過ごしいただけますように</p> <p>☆ファーニードル ☆ベチパー ☆レモン</p>  |
| <p>4</p> <p>9:00～ アロマビューティーヨガ 10:00 ★★美 Motoko 10:30～ リフレッシュフローヨガ 11:30 ★★美 Motoko 14:00～ 冬の温活ヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30～ デトックスヨガ 16:30 ★調 Mayumi</p> | <p>5</p> <p>10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Sayoko 11:30～ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Sayoko 19:00～ 【FRP】腰痛改善 20:00 ★★調 Kazuya 20:30～ 【FRP】快眠サポート 21:30 ★癒 Kazuya</p> | <p>6</p> <p>10:00～ 【FRP】美姿勢 11:00 ★★美 Yurie 11:30～ デトックスヨガ 12:30 ★調 Yurie 13:00～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko 19:00～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Maru 20:30～ アーユルヴェーダヨガ 21:30 ★★調 Maru</p> | <p>7</p> <p>定休日</p> | <p>8</p> <p>10:00～ 骨盤底筋ピラティス 11:00 ★調 Miki 11:30～ ボールピラティス 12:30 ★★調 Miki 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Yurie 19:00～ 【FRP】歪み調整 20:00 ★調 Atsushi 20:30～ 【FRP】美尻・美脚 21:30 ★★美 Atsushi</p> | <p>9</p> <p>10:00～ アロマビューティーヨガ 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 Kazuya 19:00～ 冬の温活ヨガ 20:00 ★★癒 Mayumi 20:30～ 安眠ヨガ 21:30 ★癒 Mayumi</p> | <p>10</p> <p>9:00～ 【FRP】お腹すっきり 10:00 ★★調 Atsushi 10:30～ ベーシックヨガ × 音浴 11:30 ★★調 A×R 14:00～ やさしいピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30～ リストラティブヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p> | |
| <p>下弦の月 11</p> <p>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 14:00～ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Mayumi 15:30～ 首・肩こり解消ヨガ 16:30 ★★調 Mayumi</p> | <p>成人の日 12</p> <p>10:00～ アロマビューティーヨガ 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ アシュタンガヨガ 12:30 ★★美 Sayoko 時間短縮営業 9:30～13:00</p> | <p>13</p> <p>10:00～ 冬の温活ヨガ 11:00 ★★癒 Yurie 11:30～ リフレッシュフローヨガ 12:30 ★★美 Yurie 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naoko 19:00～ リカバリーストレッチ 20:00 ★癒 Yasuyuki 20:30～ 【FRP】伸びる筋トレ 21:30 ★★美 Yasuyuki</p> | <p>14</p> <p>定休日</p>  | <p>15</p> <p>10:00～ スローフロー音浴ヨガ 11:00 ★★癒 Risa 11:30～ 癒しのチャイムヨガ 12:30 ★★調 Risa 13:00～ 【FRP】美姿勢 14:00 ★★美 Yurie 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 A×R</p> | <p>16</p> <p>10:00～ ヒーリングアロマヨガ 11:00 ★癒 Motoko 11:30～ ベーシックヨガ 12:30 ★★調 Motoko 13:00～ 【FRP】首・肩リセット 14:00 ★★調 Kazuya 19:00～ デトックスヨガ 20:00 ★調 Mayumi 20:30～ 首・肩こり解消ヨガ 21:30 ★★調 Mayumi</p> | <p>17</p> <p>9:00～ 【FRP】美尻・美脚 10:00 ★★美 Atsushi 10:30～ 【FRP】歪み調整 11:30 ★★調 Atsushi 14:00～ ベーシックヨガ 15:00 ★★調 Sayoko 15:30～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Sayoko</p> | <p>【FRP】について</p> <p>F ファンクショナル(機能的な) R ローラー P ピラティス</p> <p>理学療法士である 中村尚人氏が考案した フォームローラーを使った ピラティスメソッド。</p> |
| <p>18</p> <p>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 14:00～ バクティフローヨガ 15:00 ★★癒 Mayumi 15:30～ 冬の温活ヨガ 16:30 ★★癒 Mayumi</p> | <p>新月 19</p> <p>10:00～ やさしいピラティス 11:00 ★★美 Sayoko 11:30～ 陰ヨガ 12:30 ★調 Sayoko 19:00～ 【FRP】快眠サポート 20:00 ★癒 Kazuya 20:30～ 【FRP】首・肩リセット 21:30 ★★調 Kazuya</p> | <p>20</p> <p>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～ アロマビューティーヨガ 14:00 ★★美 Naoko 19:00～ アーユルヴェーダヨガ 20:00 ★★調 Maru 20:30～ ベーシックヨガ 21:30 ★★調 Maru</p> | <p>21</p> <p>定休日</p>  | <p>22</p> <p>10:00～ ボールピラティス 11:00 ★★調 Miki 11:30～ 骨盤底筋ピラティス 12:30 ★調 Miki 13:00～ ベーシックヨガ 14:00 ★★調 Yurie 19:00～ 【FRP】美尻・美脚 20:00 ★★美 Atsushi 20:30～ 【FRP】歪み調整 21:30 ★調 Atsushi</p> | <p>23</p> <p>10:00～ リフレッシュフローヨガ 11:00 ★★美 Motoko 11:30～ アロマビューティーヨガ 12:30 ★★美 Motoko close 19:00～ ヒーリングアロマヨガ 20:00 ★癒 Mayumi 20:30～ 冬の温活ヨガ 21:30 ★★癒 Mayumi</p> | <p>24</p> <p>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 14:00～ ピラティス 15:00 ★★美 Sayoko 15:30～ アロマビューティーヨガ 16:30 ★★美 Sayoko</p> | <p>クラス名に【FRP】とある場合 ローラーをご持参ください。</p> <p>レンタル 200円 販売価格 10,780円</p>  |
| <p>25</p> <p>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 14:00～ 首・肩こり解消ヨガ 15:00 ★★調 Mayumi 15:30～ ヒーリングアロマヨガ 16:30 ★癒 Mayumi</p> | <p>上弦の月 26</p> <p>10:00～ 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 19:00～ 癒しのチャイムヨガ 20:00 ★癒 Risa 20:30～ スローフロー音浴ヨガ 21:30 ★★癒 Risa</p> | <p>27</p> <p>10:00～ デトックスヨガ 11:00 ★調 Yurie 11:30～ 冬の温活ヨガ 12:30 ★★癒 Yurie 13:00～ ヒーリングアロマヨガ 14:00 ★癒 Naoko 19:00～ 自重トレ 20:00 ★★調 Yasuyuki 20:30～ リカバリーストレッチ 21:30 ★癒 Yasuyuki</p> | <p>28</p> <p>定休日</p> | <p>29</p> <p>10:00～ フローピラティス 11:00 ★★調 Miki 11:30～ 【FRP】リリース 12:30 ★★調 Miki 13:00～ 冬の温活ヨガ 14:00 ★★癒 Yurie 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</p> | <p>30</p> <p>10:00～ ベーシックヨガ 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 Kazuya 19:00～ 首・肩こり解消ヨガ 20:00 ★★調 Mayumi 20:30～ デトックスヨガ 21:30 ★調 Mayumi</p> | <p>31</p> <p>9:00～ 【FRP】歪み調整 10:00 ★調 Atsushi 10:30～ 【FRP】美尻・美脚 11:30 ★★美 Atsushi 14:00～ ヒーリングアロマヨガ 15:00 ★癒 Sayoko 15:30～ ベーシックヨガ 16:30 ★★調 Sayoko</p> | <p>お友達紹介カード</p> <p>会員様限定 店頭配布中</p> <p>大切な方へ 健康を願う プレゼント</p>  |