

2020

1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03	04
<p>◎スペシャルレッスン:通常の月会費、回数券で受講して頂けます。※当スタジオインストラクターが季節やテーマに合わせてレッスンをを行います。</p> <p>◎ワークショップ:どなたでもご参加頂けます。(通常の月会費、回数券はカウントしません。)※ご予約お支払いはワークショップ毎にご案内させていただきます。</p> <p>※普段のレッスンやスペシャルレッスンでは行えない企画をワークショップで開催します。</p> <p>◎養成講座:どなたでもご参加頂けます。(通常の月会費、回数券はカウントしません。)※お申込みお支払いは養成講座毎にご案内させていただきます。※ヨガについて深い学びたい方に向けた養成講座です。</p> <p>◎年末年始の休暇:12月30日~1月3日まで</p> <p>◎土13:00⇒13:30~に変更しています。※レッスン開始時間やその他のご要望どんどんお聞かせください!</p>						<p>9:00★~★2020年初ヨガ_マーサ</p> <p>10:30★★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ</p> <p>13:30★★★お腹引締めヨガ_ERIKO</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
05	06	07	08	09	10	11
<p>8:30★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>【スペシャルレッスン】 ※会員様限定 10:00★★★正月太り解消ヨガ_マーサ(75分)</p> <p>11:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>19:00★★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_KANA</p> <p>20:30★やさしいヨガ_KANA</p>	<p>10:00★やさしいヨガ_YUKA</p> <p>11:30★★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_YUKA</p> <p>18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_SACHIKA</p> <p>20:00★★★骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA</p>	<p>10:00★★★骨盤ラインを整えるヨガ_ERIKO</p> <p>13:30★★★全身動かすヨガ_ERIKO(子連れOK)</p> <p>19:00★★★お腹引締めヨガ_ERIKO</p> <p>20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI</p> <p>18:30★★★はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA</p> <p>20:00★★★身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA</p>	<p>10:00★★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO</p> <p>19:00★★★ヨガベーシック_KANA</p> <p>20:30★やさしいヨガ_KANA</p>	<p>9:00モーニングヨガ_マーサ</p> <p>10:30★★★全身を動かすヨガ_マーサ</p> <p>12:00★★★体幹を鍛えるピラティス_KANA</p> <p>17:00★★★病気に強い身体づくり&amp;基本のヨガ(90分)_CHIHIRO</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>8:30★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>10:00★★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ</p> <p>11:30★★★ヨガベーシック_YUMI</p>	<p>8:30★モーニングヨガ_ERIKO</p> <p>10:00★★★お腹引締めヨガ_ERIKO</p> <p>11:30★★★身体の基本、それはピラティスで_KANA</p>	<p>10:00★★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_YUKA</p> <p>11:30★やさしいヨガ_YUKA</p> <p>18:30★★★はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA</p> <p>20:00★★★身体の基本、それはピラティスで_SACHIKA</p>	<p>10:00★★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>13:30★★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO(子連れOK)</p> <p>19:00★リラックスヨガ_YUMI</p> <p>20:30★★★全身を動かすヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★★★全身を動かすヨガ_マーサ</p> <p>13:30★★★病気に強い身体づくり&amp;基本のヨガ(90分)_CHIHIRO</p> <p>18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_SACHIKA</p> <p>20:00★★★骨盤ラインを整えるヨガ_SACHIKA</p>		<p>9:00★モーニングヨガ_マーサ</p> <p>10:30★★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ</p> <p>13:30★★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>17:00★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>8:30★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>10:00★★★身体の基本、それはピラティスで_YAYOI</p> <p>11:30★★★お腹引締めヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★★★全身を動かすヨガ_ERIKO</p> <p>19:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA</p> <p>20:30★やさしいヨガ_KANA</p>		<p>10:00★やさしいヨガ_YUKA</p> <p>13:30★★★お腹引締めヨガ_ERIKO(子連れOK)</p> <p>19:00★★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI</p> <p>13:30★★★病気に強い身体づくり&amp;基本のヨガ(90分)_CHIHIRO</p> <p>18:30★★★はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA</p> <p>20:00★★★体幹を鍛えるピラティス_SACHIKA</p>	<p>10:00★★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>19:00★やさしいヨガ_KANA</p> <p>20:30★★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_KANA</p>	<p>9:00★モーニングヨガ_マーサ</p> <p>10:30★★★脂肪燃焼ヨガ_マーサ</p> <p>12:00★★★身体の基本、それはピラティスで_KANA</p> <p>17:00★★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
26	27	28	29	30	31	01
<p>8:30★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>10:00★★★全身を動かすヨガ_マーサ</p> <p>【ワークショップ】13:00(75分) ★★★基本のハタヨガ_KUMI 受講料:1,500円(税抜) 【無料説明会】14:30(60分) 全米ヨガアライアンスRYT200 ヨガインストラクター養成講座について※説明会の参加でWS費用無料</p>	<p>10:00★★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO</p> <p>19:00★★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA</p> <p>20:30★★★身体の基本、それはピラティスで_KANA</p>	<p>10:00★★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_YUKA</p> <p>11:30★やさしいヨガ_YUKA</p> <p>13:30★ママ(パパ)と一緒にヨガ_YUKA</p> <p>18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_SACHIKA</p> <p>20:00★★★はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA</p>	<p>10:00★★★お腹引締めヨガ_YUMI</p> <p>13:30★★★ヨガベーシック_ERIKO(子連れOK)</p> <p>19:00★★★全身を動かすヨガ_ERIKO</p> <p>20:30★アロマでリラックスヨガ_YUKA</p>		<p>10:00★★★身体の基本、それはピラティスで_KANA</p> <p>19:00★★★お腹引締めヨガ_ERIKO</p> <p>20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p>	