

2020		3月					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
01 8:30 モーニングヨガ_YUMI 10:00 全身を動かすヨガ_YUMI 【ワークショップ】13:00(75分) 大好きなアーサナをリクエスト！即興 ヨガレッスン_KUMI & TAKASHI 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	02 10:00 お尻をきゅっとUPヨガ _ERIKO 19:00 やさしいヨガ_KANA 20:30 骨盤ラインを整えるヨガ _KANA	03 10:00 やさしいヨガ_YUKA 11:30 目と肩の疲れに！肩甲骨 ヨガ_YUKA 18:30 身体の基本それはピラティ スで_SACHIKA 20:00 はじめてのヴィンヤサ _SACHIKA	04 10:00 ヨガベーシック_YUMI 13:30 全身を動かすヨガ _AKINA 19:00 お腹引締めヨガ_ERIKO 20:30 リラックスヨガ_ERIKO	05 19:00 アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30 全身を動かすヨガ_ERIKO	06 10:00 身体の基本それはピラティ スで_KANA 19:00 アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30 全身を動かすヨガ_ERIKO	07 9:00 モーニングヨガ_SACHIKA 10:30 はじめてのヴィンヤサ _SACHIKA 13:30 骨盤ラインを整えるヨガ _YUKA 17:00 柔軟性を高めるヨガ _CHIIHIRO	
08 8:30 モーニングヨガ_YUMI 10:00 お腹引締めヨガ_YUMI	09	10 10:00 目と肩の疲れに！肩甲骨 ヨガ_YUKA 鍵 11:30 お尻をきゅっと UP_ERIKO(子連れOK) 13:30 やさしいヨガ_YUKA 18:30 骨盤ラインを整えるヨガ _SACHIKA 20:00 ピラティスで本来の身体に戻 そう！_SACHIKA	11 10:00 全身を動かすヨガ_ERIKO 11:30 お腹引締めヨガ_ERIKO 19:00 アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30 ヨガベーシック_YUMI	12 10:00 ピラティスで本来の身体に戻 そう！_YAYOI 13:30 病気に強い身体づくり基本 のヨガ(90分)_CHIIHIRO 18:30 身体の基本、それはピラ ティスで_SACHIKA 20:00 はじめてのヴィンヤサ _SACHIKA	13 10:00 ヨガベーシック_ERIKO 19:00 目と肩の疲れに！肩甲骨 ヨガ_KANA 20:30 やさしいヨガ_KANA	14 9:00 モーニングヨガ_マーサ 10:30 脂肪燃焼ヨガ_マーサ 12:00 身体の基本、それはピラ ティスで_KANA 17:00 柔軟性を高めるヨガ _CHIIHIRO	
15 8:30 モーニングヨガ_YUMI 10:00 身体の基本、それはピラ ティスで_YAYOI 11:30 ヨガベーシック_YUMI	16 10:00 お腹引締めヨガ_ERIKO 19:00 目と肩の疲れに！肩甲骨 ヨガ_KANA 20:30 やさしいヨガ_KANA	17 10:00 やさしいヨガ_YUKA 11:30 骨盤ラインを整えるヨガ _YUKA 13:30 ヨガベーシック_YUMI(子 連れOK) 18:30 身体の基本、それはピラ ティスで_SACHIKA 20:00 はじめてのヴィンヤサ _SACHIKA	18	19 10:00 全身を動かすヨガ_マーサ 13:30 病気に強い身体づくり&基 本のヨガ(90分)_CHIIHIRO 18:30 リラックスヨガ_SACHIKA 20:00 お尻をきゅっとUPヨガ _SACHIKA	20 8:30 モーニングヨガ_ERIKO 10:00 脂肪燃焼ヨガ_KANA 11:30 ピラティスで本来の身体に戻 そう！_KANA	21 9:00 モーニングヨガ_マーサ 10:30 全身を動かすヨガ_マーサ	
22 8:30 モーニングヨガ_YUMI 【スペシャルレッスン】 会員様限定10:00～(75分) Energyflowyoga_ERIKO 11:30 アロマでリラックスヨガ_YUMI	23 10:00 全身を動かすヨガ_ERIKO 19:00 やさしいヨガ_KANA 20:30 ヨガベーシック_KANA	24 10:00 骨盤ラインを整えるヨガ _YUKA 11:30 やさしいヨガ_YUKA 18:30 はじめてのヴィンヤサ _SACHIKA 20:00 ピラティスで本来の身体に戻 そう！SACHIKA	25 10:00 目と肩の疲れに！肩甲骨 ヨガ_YUKA 11:30【春休みレッスン】 ママ(パパ)と 一緒にヨガ(小学生まで)_YUKA 13:30 柔軟性を高めるヨガ _YUKA 19:00 お尻をきゅっとUPヨガ _ERIKO 20:30 アロマでリラックスヨガ_ERIKO	26 10:00 ピラティスで本来の身体に戻 そう！_YAYOI 13:30 病気に強い身体づくり基本 のヨガ(90分)_CHIIHIRO 18:30 身体の基本、それはピラ ティスで_SACHIKA 20:00 骨盤ラインを整えるヨガ _SACHIKA	27	28 9:00 モーニングヨガ_マーサ 10:30 全身を動かすヨガ_マーサ 12:00 体幹を鍛えるピラティス _KANA 17:00 柔軟性を高めるヨガ _CHIIHIRO	
29 8:30 モーニングヨガ_YUMI 10:00 脂肪燃焼ヨガ_YUMI 11:30 ヨガベーシック_AKINA	30 10:00 ヨガベーシック_ERIKO 19:00 身体の基本、それはピラ ティスで_KANA 20:30 やさしいヨガ_KANA	31	01 02 03 04	02 03 04	03 04	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。) ご予約お支払い方法はワークショップ毎にご案内させて頂きます。 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頂きます。 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>3月の子連れOKのレッスン：10日(火)11:30～ 17日(火)13:30 親子ヨガ：25日(水)11:30～は小学生までとなります。</p> <p>3月のマタニティーヨガは延期となりました。</p>							