

2020

4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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 10 00 お腹引締めヨガ_ERIKO 13 30 全身を動かすヨガ_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	02 10 00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 13 30 病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIHIO 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	03 10 00 やさしいヨガ_KANA 19 00 お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 20 30 安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	04 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 ヨガベーシック_AKINA 17 00 柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO
05 8 30 モーニングヨガ_YUMI 9 45 お腹引締めヨガ_YUMI 11 30~RYT200養成講座	06 10 00 ピラティスで本来の身体に戻そう！_SACHIKA 19 00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20 30 骨盤ラインを整えるヨガ_KANA	07 10 00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 11 30 やさしいヨガ_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	08 10 00 ヨガベーシック_YUMI 13 30 お腹引締めヨガ_AKINA 19 00 全身を動かすヨガ_ERIKO 20 30 やさしいヨガ_ERIKO	09	10 10 00 お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 19 00 アロマでリラックスヨガ_YUMI 20 30 ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	11 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_CHIHIO
12 8 30 モーニングヨガ_YUMI 9 45 足のむくみすっきりヨガ_ERIKO 【週替わりレッスン】 11 00 腸腰筋 お腹をしっかり動かせよう！ヨガ(75分)_TAKASHI 12 30~RYT200養成講座	13	14 10 00 やさしいヨガ_YUKA 11 30 骨盤ラインを整えるヨガ_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	15 10 00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 11 30 お尻をきゅっとUPヨガ_YUMI(子連れOK) 13 30 ヨガベーシック_YUMI 19 00 リラックスヨガ_ERIKO 20 30 お腹引締めヨガ_ERIKO	16 10 00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 13 30 病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIHIO 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	17 10 00 ヨガベーシック_ERIKO 19 00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 20 30 安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	18 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 【ワークショップ】~峯岸マジック~ 13 00~肩周りセラピーから可動まで 15 30~股関節から下肢のすっきりへ 講師：峯岸道子
19 8 30 モーニングヨガ_YUMI 9 45 身体の基本それはピラティスで_YAYOI 【週替わりレッスン】 11 00 筋調整ヨガ(75分)_RIKA 12 30~RYT200養成講座	20 10 00 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA 19 00 骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 20 30 ヨガベーシック_KANA	21 10 00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 11 30 やさしいヨガ_YUKA 【ワークショップ】13 30(60分) マタニティヨガ_YUKA 受講料 2,000円 18 30 身体の基本それはピラティスで_SACHIKA 20 00 アロマでリラックスヨガ_SACHIKA	22	23 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)_CHIHIO 18 30 お尻をきゅっとUPヨガ_SACHIKA 20 00 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA	24 10 00 お腹引締めヨガ_MIYAKO 19 00 やさしいヨガ_KANA 20 30 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	25 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_CHIHIO
26 8 30 モーニングヨガ_YUMI 9 45 全身を動かすヨガ_KANA 【週替わりレッスン】 11 00 ヨガで腕を強く使うコツ(75分)_TAKASHI 12 30~RYT200養成講座	27 10 00 はじめてのヴィンヤサ_SACHIKA 19 00 やさしいヨガ_KANA 20 30 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	28 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 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	29 8 30 モーニングヨガ_YUMI 9 45 お腹引締めヨガ_ERIKO 11 00 全身を動かすヨガ_ERIKO	30 10 00 全身を動かすヨガ_MIYAKO 13 30 病気に強い身体づくり&基本のヨガ(90分)_CHIHIO 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	01 10 00 身体の基本それはピラティスで_KANA 19 00 お腹引締めヨガ_MIYAKO 20 30 安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	02 10 30 ヨガベーシック_KANA 12 00 目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 17 00 柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO

【週替わりレッスン】：どなたでもご参加頂けます。通常の月会費、回数券で受講して頂けます。 毎週日曜日11 00~他地域で活躍中のインストラクターがテーマや季節に合わせたレッスンを行います。
【スペシャルレッスン】：どなたでもご参加頂けます。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。
【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いただきます。 普段のレッスンやスペシャルレッスン、週替わり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。
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。
【ご注意ください】 日曜日、祝日10 00~のレッスン 9 45~スタート、11 30~のレッスン 11 00~スタートとなります。ご予約の際は間違いのない様をお願いします。
3月の子連れOKのレッスン： 15日(水)11 30~ 28日(火)13 30~です。