

2021 2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	01	02	03	04	05	06
7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 【SPECIAL LESSON】 9:45★～★慣れてきたらチャレンジしたいヨガポーズ～アドバンスポーズへのステップアップクラス～(75分)_KANA	10:00★Hatha yoga flow_ERIKO 19:00★ヨガベーシック_YUMI 20:30★アロマでリラクゼーションヨガ_YUMI	10:00★やさしいヨガ_YUKA 11:30★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 15:00ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA 18:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA		10:00★全身を動かすヨガ_YUMI 13:30★デトックスヨガ_CHIHIRO 18:30★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20:00★体幹を鍛えるピラティス_KANA	7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★ヨガベーシック_YUMI 19:00★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO 20:30★全身を動かすヨガ_MIYAKO	8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★Hatha yoga_マーサ 11:30★アロマでリラクゼーションヨガ_YUMI 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
07	08	09	10	11	12	13
7:00★アナーパーマ&アティション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO	10:00★ヨガベーシック_ERIKO 19:00★アロマでリラクゼーションヨガ_YUMI 20:30★全身を動かすヨガ_YUMI	10:00★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 11:30★ヒーリングヨガ_YUKA 【WS】 13:00★ママのためのヨガ_YUKA 15:00ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA 18:30★集中力を高めるアティションヨガ_KANA 20:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！ KANA	10:00★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 11:30★裸足で出来る簡単エアロ_AKINA 13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 19:00★Hatha yoga_ERIKO 20:30★ヨガベーシック_ERIKO	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★お腹引き締めヨガ_YUMI 15:00ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA 18:30★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA		8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★オリジナル礼拝_マーサ 11:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 13:00ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
14	15	16	17	18	19	20
7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45★Hatha yoga(75分)_マーサ	10:00★やさしいヨガ_ERIKO 19:00★お腹引き締めヨガ_YUMI 20:30★アロマでリラクゼーションヨガ_YUMI		10:00★お腹引き締めヨガ_MIYAKO 13:00★KA・RA・DAエイブアップ_MIYAKO 19:00★Hatha yoga flow_ERIKO 20:30★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO	10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:30★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★ヨガベーシック_ERIKO 20:00★Hatha yoga flow_ERIKO	7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★全身を動かすヨガ_YUMI 19:00★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO 20:30★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO	8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★オリジナル礼拝_マーサ 11:30★裸足で出来る簡単エアロ_AKINA 13:00【TRIALLESSON】★～★身体と向き合うヨガ_MIKA 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
21	22	23	24	25	26	27
8:30★～★モーニングヨガ_KANA 9:45★集中力を高めるアティションヨガ(75分)_KANA 【WS】 11:30★親子で楽しむヨガ&やさしい気功体操_YUKA 13:00★ヒーリングヨガ_YUKA	10:00★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 13:00【TRIALLESSON】★～★心と身体を見つめるヨガ_MOMOKA 19:00★アロマでリラクゼーションヨガ_YUMI 20:30★ヨガベーシック_YUMI	8:30★～★モーニングヨガ_KANA 10:00★身体の基本それはピラティスで_KANA 11:30★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 13:00ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA	10:00★KA・RA・DAエイブアップ_MIYAKO 13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 19:00★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO 20:30★Hatha yoga flow_ERIKO		7:00★アナーパーマ&アティション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★Hatha yoga(75分)_YUMI 19:00★KA・RA・DAエイブアップ_MIYAKO 20:30★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★オリジナル礼拝_マーサ 11:30★体幹を鍛えるピラティス_KANA 13:00ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA 17:00★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO
28	01	02	03	04	05	06
7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 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(75分)_YAYOI 【特別レッスン】 11:30リクエストに応じて即興ヨガセッション(75分)_KUMI-TAKASHI 13:30～RYT200養成講座無料説明会	【WS】 2/9(火)13:00 ママ(パパ)と生後2ヶ月～2歳までのお子様を対象。会員様・非会員様：1家族1,500円(税込) ※月4回、月6回、回数券会員様は1,500円(税込) or 1回消化 2/21(日)11:30 ママ(パパ)と4歳～小学生までのお子様を対象。会員様・非会員様：1家族1,500円(税込) ※月4回、月6回、回数券会員様は1,500円(税込) or 1回消化 【特別レッスン】 2/28(日)11:30 どなたでもご参加いただけます。会員様・非会員様：1,650円(税込)、13:30～RYT200養成講座無料説明会にご参加の方は無料 【TRIAL LESSON】 2/20(土)13:00、2/22(月)13:00 新米ティーチャーターのトライアルレッスン(Koiki RYT200卒業生) どなたでもご参加いただけます。会員様：通常レッスンor1,000円(税込)、非会員様：1,000円(税込) 【ピラティス/ヨガ パーソナル】 ご予約の際、レッスン時間欄に「2/2(火)、2/9(火)、2/11(木)①15:00～、②15:30～、③16:00～」2/13(土)、2/23(火)、2/27(土)①13:00～、②13:30～、③14:00～のいずれかのスタート時間をご記入ください。					