

2021

4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	01	02	03
<p>【時間変更】月曜日の夜のクラスのスタート時間が変更になっています。ご予約の際はご注意ください。</p> <p>【WS】4/17(土)受講料:4,500円 4/6、13(火)受講料1,500円(1家族)or月4回、月6回、回数券会員さまは1回消化(選べます)</p> <p>【TRIAL】受講料:1,000円or月4回、月6回、回数券会員さまは1回消化(選べます)</p> <p>【SPECIALLESSON】通常レッスンとしてご参加いただけます。非会員さまは3,300円</p> <p>【パーソナル】ご予約の日時についてお気軽にご相談ください。</p> <p>【オンライン】受講料: オンライン専用価格or月4佳愛、月6回、回数券会員さまは1回消化(選べます)</p> <p>【キャンセル・無断キャンセルについて】キャンセル締切時間を過ぎた場合のキャンセル・無断キャンセルが2回連続になった場合は、ペナルティ費用1,000円が発生します。ご予約の際はご注意ください。</p>					<p>7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>10:00★★ヨガベーシック_YUMI</p> <p>19:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO</p> <p>20:30★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★Hatha yoga_マーサ</p> <p>11:30★★裸足できる簡単エアロ_AKINA</p> <p>【WS】限定5名</p> <p>13:00インド占星術で自分を知らう!(120分)_MEGUMI</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
04	05	06	07	08	09	10
<p>7:00★アラブ・ハマ&メディテーション(50分)_YUMI</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>9:45★★Hatha yoga_マーサ</p> <p>11:00～18:00 RYT200養成講座</p>		<p>10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA</p> <p>【WS】13:00★ママのためのヨガ_YUKA</p> <p>ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA</p> <p>18:30★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_KANA</p> <p>20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p>	<p>7:00【わらい】★アラブ・ハマ&メディテーション(30分)_YUMI</p> <p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MOMOKA</p> <p>10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO</p> <p>13:00★★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO</p> <p>19:00★★Hatha yoga flow_ERIKO</p> <p>20:30★★ヨガベーシック_ERIKO</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI</p> <p>13:30★★超簡単!基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO</p> <p>18:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA</p> <p>20:00★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA</p>	<p>7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>10:00★★お腹引締めヨガ_YUMI</p> <p>19:00★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO</p> <p>20:30★★全身を動かすヨガ_MIYAKO</p>	<p>8:30★～★モーニングヨガ_マーサ</p> <p>10:00★★Hata yoga_マーサ</p> <p>11:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA</p> <p>13:00【わらい】★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_KANA</p> <p>ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>【SPECIALLESSON】</p> <p>9:45★★アクティブヨガFit★(75分)_AYA</p> <p>11:30～18:00 RYT200養成講座</p>	<p>9:00【わらい】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI</p> <p>10:00★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>13:00【わらい】★～★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_YUMI</p> <p>18:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p> <p>19:30★★全身を動かすヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★やさしいヨガ_YUKA</p> <p>11:30★★裸足できる簡単エアロ_AKINA</p> <p>ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA</p> <p>18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA</p> <p>20:00★★Hatha yoga_マーサ</p>		<p>10:00★★身体の基本、それはピラティスで_YAYOI</p> <p>13:30★★デトックスヨガ_CHIHIRO</p> <p>18:30★★Hatha yoga flow_ERIKO</p> <p>20:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO</p>	<p>7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>10:00★★全身を動かすヨガ_YUMI</p> <p>19:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO</p> <p>20:30★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★Hatha yoga_マーサ</p> <p>11:30★★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p> <p>17:00★★超簡単!基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>【SPECIALLESSON】</p> <p>9:45★★(75分)_TAKASHI</p> <p>11:30～18:00 RYT200養成講座</p>	<p>9:00【わらい】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI</p> <p>10:00★★Hatha yoga flow_ERIKO</p> <p>13:00【わらい】★～★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_YUMI</p> <p>18:00★★ヨガベーシック_YUMI</p> <p>19:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_YUKA</p> <p>【WS】13:00★ママのためのヨガ_YUKA</p> <p>ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA</p> <p>18:30★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA</p> <p>20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p>	<p>7:00【わらい】★アラブ・ハマ&メディテーション(30分)_YUMI</p> <p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO</p> <p>10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO</p> <p>13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO</p> <p>19:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO</p> <p>20:30★★Hatha yoga flow_ERIKO</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI</p> <p>13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p> <p>18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA</p> <p>20:00★★Hatha yoga_KANA</p>		<p>8:30★～★モーニングヨガ_マーサ</p> <p>10:00★★Hatha yoga_マーサ</p> <p>11:30★★身体の基本、それはピラティスで_KANA</p> <p>13:00【わらい】★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_KANA</p> <p>ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA</p> <p>17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO</p>
25	26	27	28	29	30	01
<p>7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI</p> <p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI</p> <p>9:45★★身体の基本、それはピラティスで(75分)_YAYOI</p> <p>11:30～18:00 RYT200養成講座</p>	<p>9:00【わらい】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI</p> <p>10:00★★やさしいヨガ_ERIKO</p> <p>13:00【わらい】★～★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_YUMI</p> <p>18:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI</p> <p>19:30★★お腹引締めヨガ_YUMI</p>		<p>7:00【わらい】★アラブ・ハマ&メディテーション(30分)_YUMI</p> <p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MOMOKA</p> <p>10:00★★KA・RA・DAエイブアップ_MIYAKO</p> <p>13:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO</p> <p>19:00★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>20:30★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO</p>	<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親子deリズムヨガ(60分)_YUKA</p> <p>13:30★★超簡単!基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO</p> <p>18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA</p>	<p>8:30★～★モーニングヨガ_マーサ</p> <p>10:00★★Hatha yoga_マーサ</p> <p>19:00★★KA・RA・DAエイブアップ_MIYAKO</p> <p>20:30★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★Hatha yoga_マーサ</p> <p>11:30★★裸足できる簡単エアロ_AKINA</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>