

2021

5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25 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 11:30～18:00 RYT200養成講座	26 9:00【わらい】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI 10:00★やさしいヨガ_ERIKO 13:00【わらい】★～★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_YUMI 18:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 19:30★★お腹引締めヨガ_YUMI	27	28 7:00【わらい】★アラサーマ&ママ世代専用(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★★ヨガベーシック_ERIKO 19:00★★お尻きゅっとUPヨガ_ERIKO	29 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 【WS】 11:30親子de!リズムヨガ(60分)_YUKA 13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA	30 8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★★Hatha yoga_マーサ 19:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 20:30★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	01 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★裸足できる簡単エアロ_AKINA
02 7:00★アラサーマ&ママ世代専用(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 【SPECIALLESSON】会員さま限定 10:00★★朝活ヨガ(75分)_YUMI	03 10:00★★Hatha yoga flow(75分)_ERIKO	04 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ(75分)_YUKA 18:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	05 7:00【わらい】★アラサーマ&ママ世代専用(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MOMOKA 10:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO 11:30★★心を穏やかにするリストラティブヨガ(75分)_MIYAKO 【WS】ヤムナポール_SUU(各90分) 13:30～:下半身 15:30～:上半身 19:00★★やさしいヨガ_ERIKO	06 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:30★★デトックスヨガ_CHIHIRO 18:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA 20:00★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA	07 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	08 8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★★Hata yoga_マーサ 11:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA 13:00【わらい】★お家でできるお手軽ピラティス(30分)_KANA 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
09 7:00★★朝活ヨガ(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 【SPECIALLESSON】 9:45★★ボディメイクヨガ～夏に向けてお腹、尻を目指そう～(75分)_YOSHIE 11:30～18:00 RYT200養成講座	10 9:00【わらい】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI 10:00★★ヨガベーシック_ERIKO 13:00【わらい】★～★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_YUMI ★★全身を動かすヨガ_YUMI ★アロマでリラックスヨガ_YUMI	11 10:00★★やさしいヨガ_YUKA 11:30★★裸足できる簡単エアロ_AKINA 【WS】13:00★★ママのためのヨガ_YUKA 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★★Hatha yoga_マーサ	12 7:00【わらい】★アラサーマ&ママ世代専用(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★お尻きゅっとUPヨガ_MIYAKO 13:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 19:00★★Hatha yoga flow_ERIKO 20:30★★ヨガベーシック_ERIKO	13	14 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★★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	15 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★アロマでリラックスヨガ_YUMI 17:00★★デトックスヨガ(60分)_CHIHIRO
16 7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 【SPECIALLESSON】 9:45★★筋膜調整yoga@ (75分)_RIKA 11:30～18:00 RYT200養成講座	17	18 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA 18:30★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA 20:00★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	19 7:00【わらい】★アラサーマ&ママ世代専用(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MOMOKA 10:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 13:00★★やさしいヨガ_YUMI 19:00★★足のむくみつきりヨガ_ERIKO 20:30★★やさしいヨガ_ERIKO	20 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★★お腹引締めヨガ_ERIKO 20:00★★Hatha yoga flow_ERIKO	21 7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★Hatha yoga(75分)_YUMI 19:00★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO 20:30★★お尻きゅっとUPヨガ_MIYAKO	22 8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 13:00【わらい】★お家でできるお手軽ピラティス(30分)_KANA ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
23 7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 【SPECIALLESSON】 9:45★★ダウンドッグを学ぼう！～下半身編～(75分)_TAKASHI 11:30～18:00 RYT200養成講座	24 9:00【わらい】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI 10:00★★足のむくみつきりヨガ_ERIKO 13:00【わらい】★～★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_YUMI ★アロマでリラックスヨガ_YUMI ★★お腹引締めヨガ_YUMI	25 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 11:30★★ヒーリングヨガ_YUKA 10:00★★13:00ママのためのヨガ(60分)_YUKA 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★★Hatha yoga_マーサ	26 8:30【TORAIARL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO 【WS】13:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO	27 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 20:00★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	28 19:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 20:30★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	29 8:30★～★モーニングヨガ_KANA 10:00★★Hatha yoga_マーサ 【WS】11:30★★親子で楽しむキッズ太陽礼拝_YUKA 17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO
30 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 11:30～18:00 RYT200養成講座	31 9:00【わらい】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI 10:00★★Hatha yoga flow_ERIKO 13:00【わらい】★～★お家でできるお手軽ヨガ(30分)_YUMI ★★ヨガベーシック_YUMI ★アロマでリラックスヨガ_YUMI	【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。 【WS】5/5(水):受講料、詳細については別途ご案内を店頭、HP、予約アプリにてご案内しています。5/11、25(火)、29(土):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) 【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) 【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 【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。 【オンライン】受講料:オンライン専用価格or月4回、月6回、回数券会員さまは1回消化(選べます) 【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。				