

2021

6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	01	02	03	04	05
<p>【ご注意】6月より月・水の夜クラスのレッスン時間を変更しています。ご予約の際はご注意ください。</p> <p>【SPECIALクラスについてのご注意】クラス毎で受講方法が異なります。各クラスを受講料については右下とご予約時にご確認ください。</p>		<p>10:00★やさしいヨガ_YUKA 13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_YUKA</p> <p>ヨガ/ピラティスパーソナル_KANA 18:30★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p>	<p>7:00【オンライン】★アラーヤマ-&メデーション(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MOMOKA 10:00★★裸足で出来る簡単エアロ_AKINA 13:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO 18:00★★やさしいヨガ_ERIKO 19:30★★Hatha yoga flow_ERIKO</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 20:00【Renewal】★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA ※会員さま限定</p>		<p>8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★Hatha yoga_マーサ</p> <p>11:30【SPECIAL】★親子でできるキッズ太陽礼拝_YUKA 13:00【WS】インド占星術を学ぼう1回目(全6回)_MAGUMI</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
06	07	08	09	10	11	12
<p>7:00★アラーヤマ-&メデーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45【SPECIAL】★★ダウンドッグを学ぼう～上半身編～(75分)_TAKASHI</p> <p>11:30～18:00 RYT200養成講座</p>	<p>9:00【オンライン】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI 10:00★★やさしいヨガ_ERIKO</p> <p>19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 【NEW】20:30★眠りのヨガ-ニドラ_YUMI</p>		<p>7:00【オンライン】★アラーヤマ-&メデーション(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 【NEW】13:00★癒しのヨガ-ニドラ_YUMI 18:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:30★★ヨガベーシック_ERIKO</p>	<p>10:00★★身体の基本、それはピラティスで_YAYOI</p> <p>13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p> <p>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</p>	<p>7:00【Renewal】★★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</p> <p>19:00★★安眠につながるリストライプヨガ_MIYAKO 20:30★★全身を動かすヨガ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★Hata yoga_マーサ 11:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA 13:00【オンライン】★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</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>7:00【Renewal】★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45【TRIAL&SPECIAL】★★美脚ヨガ(75分)_MOMOKA</p> <p>11:30～18:00 RYT200養成講座</p>	<p>9:00【オンライン】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI 10:00★★ヨガベーシック_ERIKO</p> <p>19:00★★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30★★お腹引締めヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_YUKA</p> <p>ヨガ/ピラティスパーソナル_KANA</p> <p>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 ※会員さま限定</p>	<p>7:00【オンライン】★アラーヤマ-&メデーション(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_MOMOKA 10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO 13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO 18:00★★Hatha yoga flow_ERIKO 19:30★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO</p>		<p>7:00【NEW】★★太陽礼拝(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★全身を動かすヨガ_YUMI</p> <p>19:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO 20:30★★安眠につながるリストライプヨガ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★裸足で出来る簡単エアロ_AKINA</p> <p>17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>7:00【NEW】★★太陽礼拝(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 【SPECIAL】 9:45★★女性のためのヨーplus優しいアシュタンガ(75)_RIKA</p> <p>11:30～18:00 RYT200養成講座</p>		<p>10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 13:00【SPECIAL】★マタニティヨガ_YUKA</p> <p>ヨガ/ピラティスパーソナル_KANA</p> <p>18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA 20:00★★Hatha yoga_マーサ</p>	<p>7:00【オンライン】★アラーヤマ-&メデーション(30分)_YUMI 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO 13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO 18:00★★ヨガベーシック_ERIKO 19:30★★やさしいヨガ_ERIKO</p>	<p>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</p> <p>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 ※会員さま限定</p>	<p>7:00【SPECIAL】★★月礼拝(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★Hatha yoga(75分)_YUMI ※会員さま限定</p> <p>19:00★★安眠につながるリストライプヨガ_MIYAKO 20:30★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO</p>	<p>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【オンライン】★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</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO</p>
27	28	29	30	01	02	03
<p>7:00★アラーヤマ-&メデーション(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</p> <p>11:30～18:00 RYT200養成講座</p>	<p>9:00【オンライン】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI 10:00★★Hatha yoga flow_ERIKO</p> <p>19:00【SPECIAL】★★ヴィンヤサヨガ(75分)_SACHIKA</p>	<p>10:00★★ヒーリングヨガ_YUKA</p> <p>ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA</p> <p>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</p>		<p>【TRIAL】6/13、毎週水曜日8:30: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】6/6・6/20:通常レッスン+500円。非会員さまは3,500円。6/1(火)、5(土)、15(火)、22(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)。非会員さまは1,500円 6/25、6/28通常レッスンとしてご参加頂けます。 【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。</p>		