

2021

7月

| 日曜日   | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日  |
|---|---|---|--|--|---|--|
| 27<br>7:00★ブリーナー&メディテーション(50分)_YUMI<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI<br>9:45★★身体の基本、それはピラティスで_(75分)YAYOI<br>11:30～18:00 RYT200養成講座                          | 28<br>9:00【オンライン】★～★朝のストレッチヨガ(30分)_YUMI<br>10:00★★Hatha yoga flow_ERIKO<br>19:00【SPECIAL】★★ヴィンヤサヨガ(75分)_SACHIKA | 29<br>10:00★ヒーリングヨガ_YUKA<br>ピラティス/ヨガ パーソナル_KANA<br>18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA<br>20:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA              | 30   | 01<br>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI<br>13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHRO<br>18:30★★身体の基本、それはピラティスで_KANA<br>20:00★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA   | 02<br>7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI<br>10:00★★お腹引締めヨガ_YUMI<br>19:00★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO<br>20:30★★全身を動かすヨガ_MIYAKO              | 03<br>10:00★★Hatha yoga_マーサ<br>11:30★★裸足でできる簡単エアロ_AKINA<br>13:00【WS】インド占星術を学ぼう2回目(全6回)_MAGUMI<br>17:00★★デトックスヨガ_CHIHRO |
| 04<br>7:00【NEW】★朝のヨガ・ニドラ(50分)_YUMI<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI<br>9:45【SPECIAL】★★ヴィラヴァドラーサナIIを深めよう！(75分)_TAKASHI<br>11:30～18:00 RYT200養成講座             | 05<br>10:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO<br>19:00★★Hata yoga_YUMI<br>20:30★★アロマでリラックスヨガ_YUMI                              | 06<br>10:00★★骨盤を整えるヨガ_YUKA<br>13:00【SPECIAL】ママのためのヨガ_YUKA<br>18:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA<br>20:00★★ピラティスで本来の身体に戻そう！KANA | 07<br>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO<br>10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO<br>13:00★★やさしいヨガ_YUMI<br>18:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO<br>19:30★★Hatha yoga flow_ERIKO                     | 08<br>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI<br>13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHRO<br>18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA<br>20:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA  | 09  | 10<br>10:00★★Hata yoga_マーサ<br>11:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA<br>※会員さま限定<br>17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHRO             |
| 11<br>7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI<br>9:45【SPECIAL】★★骨盤を整えて、快適な身体へ導くヨガ(75分)_SEIKA<br>11:30～18:00 RYT200養成講座                         | 12<br>10:00★★HathayogafLOW_ERIKO<br>19:00★★アロマでリラックスヨガ_YUMI<br>20:30★★お腹引締めヨガ_YUMI                              | 13<br>10:00★★やさしいヨガ_YUKA<br>13:00【SPECIAL】マタニティヨガ_YUKA<br>18:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA<br>※会員さま限定<br>20:00★★Hata yoga_マーサ  | 14<br>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO<br>10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO<br>13:00★★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO<br>18:00★★Hatha yoga flow_ERIKO<br>19:30★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO | 15   | 16<br>7:00【NEW】★★太陽礼拝(50分)_YUMI<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI<br>10:00★★全身を動かすヨガ_YUMI<br>19:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO<br>20:30★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO | 17<br>10:00★★Hatha yoga_マーサ<br>11:30★★癒しのヨガ・ニドラ_YUMI<br>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHRO  |
| 18<br>7:00★ブリーナー&メディテーション(50分)_YUMI<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI<br>9:45★★身体の基本、それはピラティスで(75)_YAYOI<br>11:30～18:00 RYT200養成講座                           | 19<br>10:00★★やさしいヨガ_ERIKO<br>19:00★★ヨガベーシック_YUMI<br>20:30★★眠りのヨガ・ニドラ_YUMI                                       | 20  | 21<br>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_TAKAYO<br>10:00【NEW】★★BODYワークアウト_AKINA<br>13:00★★癒しのヨガ・ニドラ_YUMI<br>18:00★★やさしいヨガ_ERIKO<br>19:30★★Hatha yoga_ERIKO                  | 22<br>8:30★～★モーニングヨガ_CHIHRO<br>10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI<br>11:30★★柔軟性を高めるヨガ_YUMI<br>【WS】14:30ヨガ(アサナ)インストラクター向け<br>今さら聞けないヨーガ哲学<br>～series①～インテリアになっているオレンジ色の本と青色の本の読み方について～_KUMI<br>18:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA | 23<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUKA<br>10:00★★Hatha yoga(75分)_YUMI※会員さま限定<br>18:30★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO  | 24<br>8:30★～★モーニングヨガ_KANA<br>10:00★★Hatha yoga_マーサ<br>11:30★★身体の基本、それはピラティスで_KANA                                      |
| 25<br>7:00★★太陽礼拝(50分)_ERIKO<br>8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO<br>9:45★～★アームバランスを楽しもう！_(75分)RYOKO<br>11:30【SPECIAL】★親子で海を探求ヨガ_YUKA<br>14:15～18:00 RYT200養成講座 | 26<br>10:00★★Hatha yoga flow_ERIKO<br>19:00★★アロマでリラックスヨガ_YUMI<br>20:30★★全身を動かすヨガ_YUMI                           | 27<br>10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA<br>13:00【SPECIAL】ママのためのヨガ_YUKA<br>18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA<br>20:00★★Hata yoga_マーサ  | 28   | 29<br>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI<br>13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ_CHIHRO<br>18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA<br>20:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA  | 30<br>7:00★ブリーナー&メディテーション(50分)_YUMI<br>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI<br>10:00★★ヨガベーシック_YUMI<br>19:00★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO<br>20:30★★お腹引締めヨガ_MIYAKO      | 31<br>10:00★★Hatha yoga_マーサ<br>11:30★★アロマでリラックスヨガ_YUMI<br>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHRO                                      |