

2021

8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 7:00★朝のヨガニド(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45★★捻りのポーズを深めるコツ_TAKASHI 11:30～18:00 RYT200養成講座	02 10:00★★脚のむくみずっきりヨガ_ERIKO 19:00★★Hata yoga_YUMI 20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	03 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA(妊娠さん可能) 13:00[SPECIAL]★ママのためのヨガ_YUKA 18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 20:00★★体幹を鍛えるピラティス_KANA※会員さま限定	04 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO	05 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)_CHIIHIRO 18:30★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 20:00★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA	06 19:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO 20:30★★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	07 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★癒しのヨガ・ニド_YUMI 13:00【WS】インド占星術を学ぼう2回目(全6回)_MEGUMI 17:00★★デトックスヨガ_CHIIHIRO
08 7:00【NEW】★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45【SPECIAL】★★基本のHataYogaFlow(75分)_JURI 11:30～13:30 アサナ練習会 14:15～18:00 RYT200養成講座	09 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_KANA 18:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	10 10:00【SPECIAL】★夏休みは親子deヨガ_YUKA 18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★★Hat h aYoga_マーサ	11 10:00★やさしいヨガ_YUKA 13:00★★ヨガベーシック_YUMI 18:00★★Hat h aYoga flow_ERIKO 19:30★★やさしいヨガ_ERIKO	12 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 13:30★★デトックスヨガ_CHIIHIRO 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	13 7:00★★ブレンダー・アーサー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★Hata yoga(75分)_YUMI	14 8:30★～★モーニングヨガ_KANA 10:00★★Hata yoga_マーサ 11:30★★★体幹を鍛えるピラティス_KANA ※会員さま限定
15 7:00★★太陽礼拝(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45【SPECIAL】★★Mindfulness Vinyasa Yoga(75分)_SHIHO 11:30～18:00 RYT200養成講座	16 10:00★★Hathayogaflow_ERIKO 19:00★★HataYoga_YUMI ※会員さま限定 20:30★★癒しのヨガ・ニド_YUMI	17 10:00★★やさしいヨガ_YUKA(妊娠さん可能) 13:00【SPECIAL】★マタニティヨガ_YUKA 18:30★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA	18 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★★癒しのヨガ・ニド_YUMI 18:00★★脚のむくみずっきりヨガ_ERIKO 19:30★★Hat h aYoga flow_ERIKO	19	20 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★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO	21 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO
22 7:00【SPECIAL】★★月礼拝(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)_YAYOI 11:30～18:00 RYT200養成講座	23 10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO	24 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA(妊娠さん可能) 13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_YUKA 18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA 20:00★★Hata yoga_マーサ	25 18:00★★やさしいヨガ_ERIKO 19:30★★お腹引締めヨガ_ERIKO	26 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_CHIIHIRO 18:30★★★体幹を鍛えるピラティス_KANA ※会員さま限定 20:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	27 7:00★★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 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	28 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO
29 7:00★★ブレンダー・アーサー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45★★BODYワークアウト(75分)_AKINA 11:30【WS】アーユルヴェーダを学ぼう！_MAMI	30 19:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30★★全身を動かすヨガ_YUMI	31 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA(妊娠さん可能) 18:30★★ヨガベーシック_KANA 20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA	01 【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。各クラスの受講料についてはご予約時にご確認ください。 【WS】受講料については予約アプリorHPよりご確認ください。 【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。 【妊娠さん参加可能クラス】妊娠16週目以降で掛かり付け医師から運動許可をもらっている方であればご参加頂けます。 ご注意：8月9日の夜のクラスは祝日の為、レッスン時間が早くなっています。	02	03	04