

2021	9 月					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 7:00★ブレンダー・ヤーマー&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(妊婦さん可能) 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 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 18:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:30★★Hath aYoga flow_ERIKO	02 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	03 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★Hata yoga_YUMI 19:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 20:30★安眠につながるリストレイブヨガ_MIYAKO	04 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI 13:00【WS】インド占星術を学ぼう4回目(全6回)_MEGUMI 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
05 7:00★朝のヨガ・ニドラ(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	06 10:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★眠りのヨガ・ニドラ_YUMI	07 10:00【SPECIAL】★新月のゆるめるやさしいヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_YUKA 18:00★★Hath aYoga flow_ERIKO 19:30★★ヨガベーシック_ERIKO	08 18:00★★Hath aYoga flow_ERIKO 19:30★★ヨガベーシック_ERIKO	09 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★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	10 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レイブヨガ_MIYAKO 20:30★★全身を動かすヨガ_MIYAKO	11 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 17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO
12 7:00★★太陽礼拝(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45【SPECIAL】★★ゆるめるYOGA_MAYU 11:30～18:00 RYT200養成講座	13 10:00★やさしいヨガ_ERIKO 	14 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	15 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 13:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 18:00★やさしいヨガ_ERIKO 19:30★★Hat h aYoga flow_ERIKO	16 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★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 20:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO	17 7:00★★太陽礼拝(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★お腹引締めヨガ_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レイブヨガ_MIYAKO	18 8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00★★BODYワークアウト_AKINA 11:30★癒しのヨガ・ニドラ_YUMI
19 8:30★～★モーニングヨガ_YUKA 9:45★★Hathayogaflow(75分)_ERIKO 11:30～18:00 RYT200養成講座	20 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★集中力を高めるアクティブアロマ(75分)_KANA 11:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	21 10:00【SPECIAL】★～★満月の日に骨盤を整える月礼拝_YUKA(妊婦さん可能) 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	22 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO 13:00★癒しのヨガ・ニドラ_YUMI 18:00★★Hath aYoga flow_ERIKO 19:30★やさしいヨガ_ERIKO	23 8:30★～★モーニングヨガ_YUKA 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 11:30★親子で癒される月ヨガ_YUKA 13:30★★超簡単！基礎代謝UPでやさしい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA_KANA	24 7:00★ブレンダー・ヤーマー&メディテーション(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★安眠につながるリストレイブヨガ_MIYAKO 20:30★★お腹引締めヨガ_MIYAKO	25 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★身体の基本、それはピラティスで_KANA 14:30【WS】マスクの中でできるこっそり顔ヨガ&マスクに合う眉アイメイク講座_CHAR 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
26 7:00★ブレンダー・ヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45【SPECIAL】★★背骨&肩甲骨コンディショニング(75分)_KAO 11:30～18:00 RYT200養成講座	27 10:00★★Hat h aYoga flow_ERIKO 19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30【NEW】★お休み前のブレンダー・ヤーマー&メディテーション_YUMI	28 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_YUKA 18:30★★体幹を鍛えるヨガ_KANA ※会員さま限定 20:00★★Hata yoga_マーサ	29 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★★心を穏やかにするリストレイブ_MIYAKO	30 13:30★デトックスヨガ_CHIHIRO 18:30★★ヨガベーシック_KANA 20:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_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。 【妊婦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どなたでもご参加頂けます。	02