

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>26</b> 7:00★ブリーナーヤーマー&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	<b>27</b> 10:00★★Hatha yoga flow_ERIKO 19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30[NEW]★お休み前のブリーナーヤーマー&メディテーション_YUMI	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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ラティブ_MIYAKO	<b>30</b> 13:30★デトックスヨガ_CHIHIRO 18:30★★ヨガベシク_KANA 20:00★ピラティスで本来の身体を戻そう！_KANA	<b>01</b> 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★Hata yoga_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	<b>02</b> 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★癒しのヨガニドラ_YUMI 13:00[WS]インド占星術を学ぼう5回目(全6回)_MEGUMI 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
<b>03</b> 7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45[SPECIAL]★～★つなげるYOGA(75分)_TAKAYO 11:30～18:00 RYT200養成講座	<b>04</b> 10:00★★脚のむくみずつきりヨガ_ERIKO 19:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30★★ヨガベシク_YUMI	<b>05</b> 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 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	<b>06</b> 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★やさしいヨガ_MIYAKO 18:00★★Hatha yoga flow_ERIKO 19:30★やさしいヨガ_ERIKO	<b>07</b> 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI	<b>08</b> 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	<b>09</b> 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
<b>10</b> 7:00★★太陽礼拝(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45★★身体の基本、それはピラティスで_YAYOI 11:30～18:00 RYT200養成講座	<b>11</b> 10:00★やさしいヨガ_ERIKO 19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★癒しのヨガ・ニドラ_YUMI	<b>12</b> 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	<b>13</b> 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO	<b>14</b> 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★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA ※会員さま限定 20:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA	<b>15</b> 7:00★★太陽礼拝(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベシク_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	<b>16</b> 10:00★★Hata 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_CHIHIRO
<b>17</b> 7:00★ブリーナーヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45[SPECIAL]★★Mindfulness Vinyasa Yoga(75分)_SHIHO 11:30～18:00 RYT200養成講座	<b>18</b> 19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30★お休み前のブリーナーヤーマー&メディテーション_YUMI	<b>19</b> 10:00★やさしいヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 13:00[SPECIAL]★マタニティヨガ_YUKA 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	<b>20</b> 10:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO 13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 19:00[SPECIAL]★★月礼拝 in full moon night(75分)_ERIKO	<b>21</b> 10:00★★身体の基本それはピラティスで_YAYOI 13:30★★超簡単！基礎代謝UPでやせやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★★脚のむくみずつきりヨガ_ERIKO 20:00★★Hathayoga flow_ERIKO	<b>22</b> 7:00★ブリーナーヤーマー&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	<b>23</b> 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★デトックスヨガ_CHIHIRO
<b>24</b> 7:00★朝のヨガ・ニドラ(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 11:30～18:00 RYT200養成講座	<b>25</b> 10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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・ニドラ_YUMI 18:00★やさしいヨガ_ERIKO 19:30★★ヨガベシク_ERIKO	<b>28</b> 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★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA 20:00★ピラティスで本来の身体を戻そう！_KANA	<b>29</b> 7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_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	<b>30</b> 8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 【SPECIAL】★～★ヤムナボディローリングを楽しもう！_ヤムナプラクティショナー-SUU 10:00下半身編(75分) 11:30上半身編(75分) 【WS】13:00～18:00アーユルヴェーダを学ぼう！_MAMI
<b>31</b> 7:00★ブリーナーヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_CHIHIRO 9:45★★Hathayoga(75分)_YUMI 11:30～18:00 RYT200養成講座	【SPECIALクラスについての注意】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。 10月30日(土)～ヤムナポールを楽しもう！～ ※ヤムナポールのクラスは2～3ヶ月のペースで今後開催を行います。 受講料：通常レッスン消化+500円 ボールレンタルの方：通常レッスン消化+500円+ボールレンタル料700円＝現地お支払い1,200円 ※2本受講の方通常レッスン消化+500円×2回+ボールレンタル料700円＝現地お支払い1,700円 ボール購入の方※初めてボールを購入される方はボールシロ1個をご購入ください。※ボールクロは無料貸出を行います。 ボールシロ：3,190円(1個) ボールクロ：4,510円(1個) ポンプ：2,530円 ※ポンプはスタジオにもございます。ポンプをご利用の方はお気軽にお声掛けください。 【WS】受講料については予約アプリJorHP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あなたでもご参加頂けます。					