

2021

11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
31 7:00★ブラーナーヤーマー&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	01 10:00★★HathaYoga flow_ERIKO 19:00★★ヨガベーシック_YUMI 20:30★眠りのヨガ・ニドラ_YUMI	02 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	03 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★お腹引締めヨガ(75分)_MIYAKO 13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 18:00★★Hat haYoga flow_ERIKO	04 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でやさしい身体へ(75分)_CHIHIO 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	05 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	06 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6回目(全6回)_MEGUMI 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO		
07 7:00★★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45★★HahtaYogaflow(75分)_ERIKO	08 10:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 19:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30★★Hathayoga_YUMI	09 10:00★★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 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA 20:00★★Hata yoga_マーサ ※YUMI不在	10 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 13:00★★超簡単！基礎代謝UPでやさしい身体へ(75分)_CHIHIO 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	11 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でやさしい身体へ(75分)_CHIHIO 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	12 7:00★★太陽礼拝(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★ヨガベーシック_YUMI 19:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO 20:30★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	13 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)_CHIHIO		
14 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 13:00～16:00[WS]筋調整ヨガ(全3回)1回目_RIKA	15 10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★お休み前のブラーナーヤーマー&メディテーション_YUMI	16 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 13:00[SPECIAL]★マタニティヨガ_YUKA	17 10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 18:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:30★★ヨガベーシック_ERIKO	18 13:30★★柔軟性を高めるヨガ(60分)_CHIHIO 18:30★★HahtaYogaflow_ERIKO 20:00★やさしいヨガ_ERIKO	19 7:00★★月礼拝(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★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO 20:30★★全身を動かすヨガ_MIYAKO	20 10:00★★Hata yoga_マーサ 11:30★★集中力を高めるアクティブアロマ(75分)_KANA 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO		
21 7:00★★太陽礼拝(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45★★Hatha yoga(75分)_マーサ	22 10:00★やさしいヨガ_ERIKO 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	23 8:30★～★モーニングヨガ_マーサ 10:00[SPECIAL]★★クラシカルyoga ロータスのムドラー(75分)_YUKA 11:30★★ヒーリングヨガ(妊婦さん可能)_YUKA 18:00★★身体の基本、それはピラティスで_KANA	24 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO 13:00★癒しのヨガ・ニドラ_YUMI 18:00★やさしいヨガ_ERIKO 19:30★★お尻をきゅっとUPヨガ_ERIKO	25 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でやさしい身体へ(75分)_CHIHIO 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に戻そう！_KANA	26 7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★Hathayoga_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	27 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_CHIHIO		
28 7:00★ブラーナーヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45★★BODYワークアウト_AKINA 13:00～16:00[WS]筋調整ヨガ(全3回)2回目_RIKA	29 10:00★★Hat haYoga flow_ERIKO 19:00★★柔軟性を高めるヨガ_YUMI 20:30★眠りのヨガ・ニドラ_YUMI	30 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★★骨盤ラインを整えるヨガ_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なたでもご参加頂けます。			02	03	04