

2022

1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26 Koikiインストラクターと一緒にスーリアナマスカー！ ※会員さま限定 7:00★～★27回(60分)_YUMI & TAKAYO 8:30★★54回(75分)_ERIKO & KANA 10:00★★108回(120分)_CHIHIRO & マーサ & MIYAKO & YUKA	27 7:00★ブーナーナーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:15★～★Hathayoga & ヨガ・ニドラ(75分)_YUMI 10:00[SPECIAL]★★月礼拝 in New moon(75分)_ERIKO ※終日会員さま限定 ※開始時間ご注意ください。	28 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_KANA 18:30★やさしいヨガ_マーサ	29 8:30★～★★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★お尻をきゅっとUP3が_MIYAKO 13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 18:00★★Hathayogaflow_ERIKO	30 7:00★ブーナーナーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★★モーニングヨガ_CHIHIRO 10:00[SPECIAL]★★～★Hathayoga & メディテーション(90分)_YUMI ※終日会員さま限定	31 7:00★ブーナーナーマー&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ラティブヨガ_MIYAKO	01 10:00★★Hata yoga_マーサ 11:30★★ピラティスでさらにポーズを楽しむヨガ_KANA 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
7:00★★朝活ヨガ(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 19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★★夜のヨガ・ニドラ_YUMI	10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★★夜のヨガ・ニドラ_YUMI	【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。受講料についてはご予約時にご確認ください。 ※ヤムナボールのクラスは1～2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は上記受講料+ボールレンタル料700円 ※2本受講の方は合計1,700円となります。 【ボール購入の方】 ボールクロ：3,190円(1個) ボールシロ：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ので、スタジオでポンプ貸出を行っています。ご利用をご希望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orHP、スタジオ掲示板をご確認ください。 【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参加頂けます。				