

2022

2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
30 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	31 10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★夜のヨガ・ニドラ_YUMI	01 10:00【SPECIAL】★新月のゆるめるやさしいヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	02 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA 13:00★癒しのヨガ・ニドラ_YUMI 18:30★★お腹引締めヨガ_ERIKO 20:00★やさしいヨガ_ERIKO	03 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★★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	04 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★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO	05 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★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO				
06 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	07 10:00★★Hathayogaflow_ERIKO 19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	08 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_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	09 10:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO_YUKA(妊婦さん可能) 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 20:00★やさしいヨガ_ERIKO	10 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA 20:00★★ヨガベーシック_KANA	11 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベーシック(75分)_YUMI 18:30★★お腹引締めヨガ_ERIKO ※開始時間ご注意ください。	12 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★★ヒーリングヨガ_CHIHIRO				
13 7:00★ブリーナーマー＆メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45【TRIAL】★★お腹の底チカラで自分を整えよう_MASAYO 11:30★★～★★HahtaYoga(75分)_KUMI 13:00 RYT200説明会	14 10:00★やさしいヨガ_ERIKO 19:00★★ヨガベーシック_YUMI 20:30★お休み前のブリーナーマー＆メディテーション_YUMI	15 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 18:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA※会員さま限定 20:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA	16 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA 10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 18:30★やさしいヨガ_ERIKO 20:00★★Hathayogaflow_ERIKO	17 13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30【SPECIAL】★★マーサの月礼拝(75分)_マーサ	18 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 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	19 10:00★★Hathayoga_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ン-SUU 12:45★～★★下半身編(60分) 14:00★～★★上半身編(60分) ※開始時間ご注意ください。 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO				
20 7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUKA 9:45★★骨盤ラインを整えるヨガ(75分)_YUKA	21 10:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 19:00★★Hathayoga_YUMI ※会員さま限定 20:30★アロマでリラックスヨガ_YUMI	22 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA(妊婦さん可能) 13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_YUKA 18:30★★ピラティスでさらにポーズを楽しむヨガ_KANA 20:00★ピラティスで本来の身体に戻そう_KANA	23 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA 10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ(75分)_MIYAKO 13:00★★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★★Hathayogaflow_ERIKO ※開始時間ご注意ください。	24 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★★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 ※会員さま限定	25 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 19:00★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO 20:30★★お腹引締めヨガ_MIAYKO	26 10:00★★Hatha yoga_マーサ 11:30★★やさしいヨガ_マーサ 17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO				
27 7:00★★太陽礼拝(50分)_TAKAYO 8:30★～★モーニングヨガ_TAAKYO 9:45★★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI	28 10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO	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。 2月～ヤムナボールを楽しもう！～ 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。 【TRIAL】受講料：1,000円or月4回、月6回、回数券会員さまは1回消化(選べます) 【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	03	04	05