

2022

6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	01	02	03	04
<p>【WS・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。  6月19日、26日：通常レッスン+500円  ヤマナポールを楽しむ！～ 受講料：通常レッスン消化+500円 ポールレンタルの方は上記受講料+ポールレンタル料700円 ※2本受講の方は合計1,700円となります。  【ポール購入の方】ポールクロ：3,190円(1個) ポールシロ：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。  【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。</p>			<p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA  10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO  13:00★心を健やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO  18:30★やさしいヨガ_ERIKO  20:00★★Hathayogaflow_ERIKO</p>	<p>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)_CHIHIO  18:30★★ピラティスでさらにポーズを楽しむヨガ～胸郭編～_KANA  20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p>	<p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI  10:00★★全身を動かすヨガ_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ラティブヨガ_MIYAKO</p>	<p>10:00★★Hatha yoga_マーサ  11:30★★ヒーリングヨガ_YUKA  17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIO</p>
05	06	07	08	09	10	11
<p>7:00★朝活ヨガ(50分)_YUMI  8:30★～★モーニングヨガ_YUMI  9:45★★BODYワークアウト_AKINA  11:15～18:00RYT200養成講座</p>	<p>10:00★リラックスフローヨガ_ERIKO  19:00★★ヨガベーシック_YUMI  20:30★★お休み前のプラーナヤーマー &amp; メディテーション_YUMI</p>	<p>18:30★★体幹を鍛えるピラティス_KANA  ※会員さま限定  20:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA</p>	<p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA  10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO  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★リラックスフローヨガ_ERIKO</p>	<p>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_CHIHIO</p>	<p>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ラティブヨガ_MIYAKO  20:30★★お腹引締めヨガ_MIYAKO</p>	<p>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★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>7:00★プラーナヤーマー&amp;メディテーション(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  11:30～18:00RYT200養成講座</p>	<p>10:00★★Hathayogaflow_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</p>	<p>10:00★★新月ヨガ_YUKA(妊婦さん可能)  13:00【SPECIAL】★ママのためのヨガ_YUKA  18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA  20:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA</p>	<p>10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO  13:00★心を健やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO  18:30★★お腹引締めヨガ_ERIKO  20:00★リラックスフローヨガ_ERIKO</p>	<p>13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIO  18:30★★Hathayoga_マーサ  20:00★やさしいヨガ_マーサ</p>	<p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI  10:00★★ヒーリングヨガ_YUKA  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</p>	<p>10:00★★Hathayoga_マーサ  17:00★★デトックスヨガ_CHIHIO</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>7:00★★太陽礼拝(50分)_ERIKO  8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO  9:45【SPECIAL】★★シェイプアップフロー_YOSHIE(75分)  11:30～18:00RYT200養成講座</p>	<p>10:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO</p>	<p>10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA(妊婦さん可能)  13:00【SPECIAL】★マタニティヨガ_YUKA  18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_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</p>	<p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA  10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO  13:00★やさしいヨガ_MIYAKO  18:30★★お腹引締めヨガ_ERIKO  20:00★リラックスフローヨガ_ERIKO</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI  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</p>	<p>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</p>	<p>10:00★★Hatha yoga(75分)_マーサ【SPECIAL】★～★ヤマナポロローリングを楽しむ！_ヤマナブラクティショナー_SUU  12:45★～★上半身編(60分)  14:00★～★下半身編(60分)  ※開始時間ご注意ください。  17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO</p>
26	27	28	29	30	01	02
<p>7:00★★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO  8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO  9:45【SPECIAL】★～★季節のやさしいアーユルヴェーダヨガ(75分)_NAHO  11:30～18:00RYT200養成講座</p>	<p>10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO  19:00★★Hathayoga_YUMI  20:30★★眠りのヨガ・ニドラ_YUMI</p>	<p>10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA  18:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA  20:00★★ヨガベーシック_KANA</p>	<p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA  18:30★やさしいヨガ_ERIKO  20:00★★月礼拝_ERIKO</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体にもぞど！_YAYOI  13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIO  18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA  20:00★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA</p>	<p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI  10:00★★全身を動かすヨガ_YUMI</p>	<p>10:00★★Hata yoga_マーサ  11:30★★ヒーリングヨガ_YUKA  17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIO</p>