

2022		7 月				
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26 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ーヨガ(75分)_NAHO 11:30～18:00RYT200養成講座	27 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	28 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	29 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	30 10:00★ピラティスで本来の身体にもぞぞ！_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★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	01 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★全身を動かすヨガ_YUMI 17:00★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO	02 10:00★Hata yoga_マーサ 11:30★ヒーリングヨガ_YUKA 17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
03 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★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	04 10:00★リラックスフローヨガ_ERIKO 19:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30★ヨガベーシック_YUMI	05 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	06 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_AYA 10:00★全身を動かすヨガ_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 20:00★やさしいヨガ_ERIKO	07 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)_CHIHIRO 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	08 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 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	09 10:00★Hata 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_CHIHIRO
10 7:00★太陽礼拝(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUKA 9:45[SPECIAL]★ウーマンライフヨガ(75分)_NAO ※男性の方もご参加頂けます。 11:30～18:00RYT200養成講座	11 10:00★Hathayogaflow_ERIKO 19:00★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30★お休み前のブリーナーマー＆メディテーション_YUMI	12 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★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_KANA	13 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_AYA 18:30★リラックスフローヨガ_ERIKO 20:00★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO	14 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:30★～★満月ヨガ_CHIHIRO	15 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	16 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ーSUU 12:45★～★下半身(60分) 14:00★～★上半身編(60分) ※開始時間ご注意ください。 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
17 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★BODYワークアウト(75分)_AKINA 11:15～18:00RYT200養成講座	18 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_AYA 10:00★Hathayogaflow(75分)_ERIKO ※会員さま限定 11:30★ゆるめるヨガ_TAKAYO	19 10:00★ヒーリングヨガ_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★ヨガベーシック_KANA	20 10:00★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO	21 13:30★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 18:30★Hathayoga_マーサ 20:00★やさしいヨガ_マーサ	22 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★全身を動かすヨガ_MIYAKO	23 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_CHIHIRO
24 7:00★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45[SPECIAL]★筋肉＋骨を動かす、健やかヨガ(75分)_SEIKA 11:30～18:00RYT200養成講座	25 10:00★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO	26 10:00★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_マーサ 18:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★～★ピラティスでポーズを深めるヨガ_KANA	27 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★リラックススローヨガ_ERIKO 20:00★お腹引締めヨガ_ERIKO	28 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 18:30★集中力を高めるアロマアクティブヨガ_KANA 会員さま限定 20:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	29 19:00★新月ヨガ_MIYAKO 20:30★安眠につながるリストラティブヨガ_MIYAKO	30 10:00★Hata yoga(75分)_マーサ 17:00★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO
31 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[SPECIAL]★★INSIDEFLOWYOGA(75分)_ERIKO ※会員さま限定 11:30～18:00RYT200養成講座	【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。 7/10、24：通常レッスン＋500円 7/31：通常レッスン＋1,000円(中級～上級者向け) 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。 【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。					