

2022		8 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★ブルーナーヤーマー&メディテーション (50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45[SPECIAL]★～★インサイドフロ～ヨガ(75分)_ERIKO ※会員さま限定 11:30～18:00RYT200養成講座	01 10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO	02 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	03 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★リラックスフロ～ヨガ_ERIKO 20:00★★Hathayogaflow_ERIKO	04 10:00★ピラティスで本来の身体にもぞう！_YAYOI 13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO 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	05 8:30★～★モーニングヨガ_YUKA 10:00★★ヨガベーシック_YUKA 19:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 20:30★★安眠に繋がるリストラティブヨガ_MIYAKO	06 10:00★★Hathayoga_マーサ 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO
07 7:00★ブルーナーヤーマー&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(75分)_AKINA 11:30～18:00RYT200養成講座	08 10:00★リラックスフロ～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	09 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 13:00[SPECIAL]★ママのためのヨガ_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	10 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_AYA 18:30★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 20:00★やさしいヨガ_ERIKO	11 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 10:00★★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI 13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO 18:30★★集中力を高めるアロマアクティ ヴォグ(75分)_KANA ※会員さま限定	12 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★満月ヨガ_YUMI 19:00★安眠につながるリストラティブ ヴォグ_MIYAKO 20:30★★お腹引締めヨガ_MIAYKO	13 10:00★★Hathayoga(75分)_マーサ 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せ やすい身体へ(75分)_CHIIHIRO
14 7:00★★太陽礼拝(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★～★★Hathayoga&ヨガニド ラ_(90分)YUMI ※会員さま限定 ※開始時間ご注意ください	15 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45[TRIAL]★★ヨガベーシック(75分)_ AYA 11:30[TRIAL]★リラックスフロ～ヨガ_AYA	16 10:00★★ヒーリングヨガ_YUKA(妊娠さん可 能) 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！ _KANA 20:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨 ヴォグ_KANA	17 10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ _MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO	18 13:30★★超簡単！基礎代謝UPで痩せ やすい身体へ(75分)_CHIIHIRO 18:30★★Hathayoga_マーサ 20:00★★やさしいヨガ_マーサ	19 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 ヴォグ_MIAYKO	20 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ナ ーSUU 12:45★～★★上半身(60分) 14:00★～★★下半身編(60分) ※開始時間ご注意ください。 17:00★★デトックスヨガ_CHIIHIRO
21 7:00★★朝活ヨガ(50分)_TAKYO 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45★★身体の基本それはピラティスで_ YAYOI 11:30～18:00RYT200養成講座	22 10:00★★Hathayogaflow_ERIKO	23 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ _YUKA(妊娠さん可能) 13:00[SPECIAL]★マタニティヨガ_YUKA 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 ヴォグ_KANA	24 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★★心を穏やかにするリストラティブ ヴォグ_MIYAKO 18:30★やさしいヨガ_ERIKO 20:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO	25 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 ヴォグ_KANA 20:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！ _KANA	26 19:00★★安眠につながるリストラティブ ヴォグ_MIYAKO 20:30★★全身を動かすヨガ_MIAYKO	27 10:00★★マーサオリジナル月礼拝_マーサ 11:30★★ゆるめる新月ヨガ_YUKA 17:00★★柔軟性を高めるヨガ _CHIIHIRO
28 7:00★ブルーナーヤーマー&メディテーション (50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUKA 9:45[SPECIAL]★★筋調整YOGA@ (75分)_RIKA 11:30～18:00RYT200養成講座	29 19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30★お休み前のブルーナーヤーマー&メ ディテーション_YUMI	30 10:00★★目と肩の疲れに！肩甲骨ヨガ_YUKA 13:00[SPECIAL]★ママのためのヨガ_YUKA	31 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ _AYA 10:00★★お腹引締めヨガ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★★Hathayogaflow_ERIKO 20:00★リラックスフロ～ヨガ_ERIKO	01 【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。 8/28：通常レッスン+500円 ヤムナボールを楽しむ！～ 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。 【妊娠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