

2022

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
28	29	30	31	01	02	03	
<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。 9/23 3,500円 ヨガのレッスンではありません。(私服、筆記用具をお持ちください) 9/11、25：通常レッスン+500円 ヤマナボールを楽しもう！～ 受講料：通常レッスン+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。 【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ご参加頂けます。</p>				<p>10:00★ピラティスで本来の身体にもぞう！ _YAYOI</p> <p>13:30★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO</p> <p>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★★ヨガベーシック_YUMI</p> <p>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★★Hathayoga_マーサ 11:30★ヒーリングヨガ_YUKA</p> <p>17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO</p>
04	05	06	07	08	09	10	
<p>7:00★ブラーナヤーマディテーション&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</p> <p>11:30～18:00RYT200養成講座</p>	<p>10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO</p> <p>19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★眠りのヨガ・ニドラ_YUMI</p>	<p>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</p> <p>10:00★★全身を動かすヨガ_MIYAKO</p> <p>13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO</p> <p>18:30★リラックスフローヨガ_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★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO</p>	<p>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA</p> <p>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</p>	<p>10:00★★満月ヨガ_マーサ 【SPECIAL】★～★ヤマナボディローリングを楽しもう！_ヤマナプラクティショナー-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</p> <p>17:00★デトックスヨガ_CHIIHIRO</p>	
11	12	13	14	15	16	17	
<p>7:00【TRIAL】★★朝活ヨガ_AYA 8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA 9:45【SPECIAL】★～★Mindfulness Vinyasa Yoga(75分)_SHIHO 11:30～18:00RYT200養成講座</p>	<p>10:00★リラックスフローヨガ_ERIKO</p> <p>19:00★アロマでリラックスヨガ_YUMI 20:30★★ヨガベーシック_YUMI</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>8:30【TRIAL】★～★モーニングヨガ_AYA</p> <p>13:00★やさしいヨガ_MIYAKO</p> <p>18:30★★Hathayogaflow_ERIKO 20:00★リラックススローヨガ_ERIKO</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！ _YAYOI</p> <p>13:30★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO</p> <p>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★★Hathayoga_YUMI</p> <p>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_MIAYKO</p>	<p>10:00★★Hathayoga_マーサ 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO</p>	
18	19	20	21	22	23	24	
<p>7:00★ブラーナヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45★★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>8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45★★Hathayogaflow_(75分)ERIKO 11:30★ゆるめるヨガ_TAKAYO</p>	<p>10:00★ヒーリングヨガ_YUKA(妊婦さん可能)</p> <p>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！肩甲骨ヨガ_KANA</p>	<p>10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO</p> <p>13:00★やさしいヨガ_MIYAKO</p> <p>18:30★★Hathayogaflow_ERIKO 20:00★リラックススローヨガ_ERIKO</p>	<p>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>8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★全身を動かすヨガ(75分)_YUMI 11:30【WS】日々心掛けたいあれこれ_YUMI</p> <p>18:30★～★Hathayoga&リストラティブヨガ(75分)_MIYAKO ※会員さま限定 ※開始時間ご注意ください</p>	<p>10:00★★Hathayoga_マーサ 11:30★★身体の基本それはピラティスで_KANA</p> <p>17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIIHIRO</p>	
25	26	27	28	29	30	01	
<p>7:00★★太陽礼拝(50分)_TAKAYO 8:30★～★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45【SPECIAL】★～★HataYoga(75分)_KUMI</p> <p>11:30～18:00RYT200養成講座</p>	<p>10:00★★新月ヨガ_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</p> <p>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</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</p> <p>13:00★★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO</p> <p>18:30★リラックススローヨガ_ERIKO 20:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO</p>	<p>10:00★ピラティスで本来の身体にもぞう！ _YAYOI</p> <p>13:30★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO 18:30★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA 20:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！ _KANA</p>	<p>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★★Hathayoga_マーサ 11:30★ヒーリングヨガ_YUKA</p> <p>17:00★★超簡単！基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIIHIRO</p>	