

2022

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25 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 11:30～18:00RYT200養成講座	26 10:00★新月ヨガ_ERIKO	27 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★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	28 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★リラックスローヨガ_ERIKO 20:00★お腹引締めヨガ_ERIKO	29 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)_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	30 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	01 10:00★Hathayoga(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
02 7:00★ブリーナーマメディテーション&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★～★モーニングヨガ_YUMI 9:45★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	03 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	04 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	05 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★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 20:00★リラックスローヨガ_ERIKO	06 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)_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	07 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	08 10:00★Hathayoga_マーサ 11:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
09 7:00★朝活ヨガ(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45[SPECIAL]★ロータスのムドラ(75分)_YUKA 11:30～18:00RYT200養成講座	10 8:30★～★満月ヨガ_ERIKO 10:00★Hahtayogaflow(75分)_ERIKO ※会員さま限定 ※体験レッスン不可 11:30★心をゆるめるヨガニドラ_YUMI 13:00～18:00[WS]基本のアーユルヴェーダ_MAMI	11 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	12 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_AYA 18:30★リラックスローヨガ_ERIKO 20:00★Hathayogaflow_ERIKO	13 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★ヒーリングヨガ_マーサ 20:00★Hathayoga_マーサ	14 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	15 10:00★Hathayoga_マーサ [SPECIAL]★～★ヤマナポテロリングを楽しもう!_ヤマナポテロリナーSUU 12:45★～★上半身(60分) 14:00★～★下半身(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
16 7:00★ブリーナーマメディテーション(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	17 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	18 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★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_KANA	19 10:00★KA-RA-DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO	20 13:30★超簡単!基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★ヒーリングヨガ_マーサ 20:00★Hathayoga_マーサ	21 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	22 10:00★Hathayoga_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)_CHIHIRO
23 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)_MAYU 11:30～18:00RYT200養成講座	24 10:00Hathayogaflow_ERIKO	25 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★～★ピラティスでポーズを深めるヨガ_KANA	26 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★リラックスローヨガ_ERIKO 20:00★お腹引締めヨガ_ERIKO	27 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 18:30★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA ※会員様限定 20:00★身体の基本それはピラティスで_KANA	28 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	29 10:00★Hathayoga_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
30 7:00[TRIAL]★朝活ヨガ(50分)_AYA 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_AYA 9:45★Hathayoga(75分)_YUMI ※体験レッスン不可 11:30～18:00RYT200養成講座	31 19:00★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30★お休み前のブリーナーマメディテーション_YUMI	【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。 10/23：通常レッスン+500円 10/15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しています。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参加頂けます。				