

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	26	27	28	29	30	01		
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	10:00★★新月ヨガ_ERIKO	10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA(妊娠さん可能) 13:00[SPECIAL]★マニティヨガ_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	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イヨガ_MIYAKO 18:30★★リラックスストレッチ_ERIKO 20:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO	10:00★★ピラティスで本来の身体にもそぞう！_YAYOI 13:30★★超簡単！基礎代謝UPで瘦せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA 20:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 20:30★★安眠につながるリストライヨガ_MIYAKO	19:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 20:30★★超簡単！基礎代謝UPで瘦せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO	10:00★★Hathayoga(75分)_マーサ 17:00★★超簡単！基礎代謝UPで瘦せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO		
02	03	04	05	06	07	08		
7:00★★ラーナ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★★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	10:00★★お腹引締めヨガ_ERIKO 19:00★★Hathayoga_YUMI 20:30★★ヨガベーシック_KANA	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	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イヨガ_MIYAKO 18:30★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 20:00★★リラックスストレッチ_ERIKO	10:00★★ピラティスで本来の身体にもそぞう！_YAYOI 13:30★★超簡単！基礎代謝UPで瘦せやすい身体へ(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	8:30★★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★ヨガベーシック_YUMI	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	10	11	12	13	14	15		
7:00★★朝活ヨガ(50分)_ERIKO 8:30★★モーニングヨガ_ERIKO 9:45(SPECIAL)★★ロータスのムドラー(75分)_YUKA 11:30～18:00RYT200養成講座	8:30★★～★★満月ヨガ_ERIKO 10:00★★Hathayogaflow(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]基本のアーグルヴェーダ_MAMI	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	8:30(TRIAL)★★モーニングヨガ_AYA 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 18:30★★リラックスストレッチ_ERIKO 20:00★★Hathayogaflow_ERIKO	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 19:00★★安眠につながるリストライヨガ_MIYAKO 20:30★★お腹引締めヨガ_MIYAKO	8:30★★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA 13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:00★★安眠につながるリストライヨガ_MIYAKO 20:30★★お腹引締めヨガ_MIYAKO	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スU 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。		
16	17	18	19	20	21	22		
7:00★★ラーナーマー&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 11:30～18:00RYT200養成講座	10:00★★リラックスストレッチ_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	10:00★★骨盤ラインを整えるヨガ_YUKA(妊娠さん可能) 13:00[SPECIAL]★マニティヨガ_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	10:00★★KA+RA+DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★★ヒーリングヨガ_マーサ 20:00★★Hathayoga_マーサ	13:30★★超簡単！基礎代謝UPで瘦せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO 18:30★★ヒーリングヨガ_マーサ 20:00★★Hathayoga_マーサ	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イヨガ_MIYAKO	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で瘦せやすい身体へ(75分)_CHIHIRO		
23	24	25	26	27	28	29		
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	10:00Hathayogaflow_ERIKO	10:00★★新月ヨガ_YUKA(妊娠さん可能) 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	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イヨガ_MIYAKO 18:30★★★★集中力を高めるアクティブラヨガ_KANA ※会員様限定 20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA	10:00★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:30★★★★集中力を高めるアクティブラヨガ_KANA 18:30★★★★集中力を高めるアクティブラヨガ_KANA 20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA	19:00★★安眠につながるリストライヨガ_MIYAKO 20:30★★全身を動かすヨガ_MIYAKO	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	31							
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		【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ヤム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+ボーラーレンタル料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) ボンブ：2,530円 ※ボンブはスタジオにもございますので、スタジオでボンブ貸出行っています。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どなたでもご参加頂けます。	19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30★★お休み前のラーナーマー&メディテーション_YUMI					