

2022

12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	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。  12/25 通常レッスン料+1,000円 12/27 1家族1,500円  12/17ヤムナポールを楽しもう！～ 受講料：通常レッスン+500円 ポールレンタルの方は上記受講料+ポールレンタル料700円 ※2本受講の方は合計1,700円。  【ポール購入の方】ポールクロ：3,190円(1個) ポールシロ：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。</p>				10:00★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> _YAYOI  13:30★ <b>超簡単！基礎代謝UPで痩せ</b> やすい身体へ(75分)_CHIHIO	8:30★ <b>モーニングヨガ</b> _YUMI 10:00★ <b>Hathayoga</b> _YUMI  19:00★ <b>安眠につながるリストラティブヨガ</b> _MIYAKO 20:30★ <b>全身を動かすヨガ</b> _MIAYKO	10:00★ <b>Hathayoga</b> _マーサ 11:30★ <b>ヒーリングヨガ</b> _YUKA  17:00★ <b>柔軟性を高めるヨガ</b> _CHIHIO
04	05	06	07	08	09	10
7:00★ <b>ブレンダーヤーマ&amp;メディテーション</b> (50分)_YUMI 8:30★ <b>モーニングヨガ</b> _YUMI 9:45【SPECIAL】★ <b>インサイド</b> <b>フロ-ヨガ</b> (75分)_ERIKO 11:30～18:00RYT200養成講座	10:00★ <b>お尻をきゅっとUP</b> ヨガ_MIYAKO  19:00★ <b>お腹引締め</b> ヨガ_MIYAKO 20:30NEW【TRIAL】★ <b>リラックス</b> ヨガ_AYA	10:00★ <b>目と肩の疲れに！肩甲骨</b> ヨガ _YUKA(妊婦さん可能)  13:00【SPECIAL】★ <b>ママのための</b> ヨガ _YUKA  18:30★ <b>体幹を鍛えるピラティス</b> _KANA ※会員さま限定 20:00★ <b>骨盤ラインを整える</b> ヨガ_KANA	8:30【TRIAL】★ <b>モーニング</b> ヨガ _AYA  18:30★ <b>Hathayoga</b> flow_ERIKO 20:00★ <b>やさしい</b> ヨガ_ERIKO	10:00★ <b>ピラティスで本来の身体にもそう！</b> _YAYOI 13:30★ <b>超簡単！基礎代謝UPで痩せ</b> やすい身体へ(75分)_CHIHIO  18:30★ <b>満月</b> ヨガ_KANA 20:00★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> _KANA	8:30★ <b>モーニング</b> ヨガ_ERIKO 10:00★ <b>骨盤ラインを整える</b> ヨガ_YUKA  17:00★ <b>デトックス</b> ヨガ_CHIHIO	10:00★ <b>Hathayoga</b> _マーサ 11:30★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> _KANA  17:00★ <b>デトックス</b> ヨガ_CHIHIO
11	12	13	14	15	16	17
7:00★ <b>朝活</b> ヨガ_TAKAYO 8:30★ <b>モーニング</b> ヨガ_TAKAYO 9:45★ <b>Hathayoga</b> (75分)_YUMI ※会員さま限定 11:30～18:00RYT200養成講座	10:00★ <b>Hahtayoga</b> flow_ERIKO	10:00★ <b>ヒーリング</b> ヨガ_YUKA  13:00【SPECIAL】★ <b>マタニティ</b> ヨガ_YUKA  18:30★ <b>ピラティスで本来の身体に戻そう！</b> _KANA 20:00★ <b>目と肩の疲れに！肩甲骨</b> ヨガ _KANA	8:30【TRIAL】★ <b>モーニング</b> ヨガ _AYA 10:00★ <b>KA・RA・DA</b> シェイプアップ _MIYAKO 13:00★ <b>心を穏やかにするリストラティブ</b> ヨガ _MIYAKO 18:30★ <b>リラックス</b> ヨガ_ERIKO 20:00★ <b>Hathayoga</b> flow_ERIKO	13:30★ <b>柔軟性を高める</b> ヨガ _CHIHIO  18:30★ <b>Hathayoga</b> _マーサ 20:00★ <b>ヒーリング</b> ヨガ_マーサ	8:30★ <b>モーニング</b> ヨガ_YUMI 10:00★ <b>全身を動かす</b> ヨガ_YUMI  19:00★ <b>KA・RA・DA</b> シェイプアップ _MIYAKO 20:30★ <b>安眠につながるリストラティブ</b> ヨガ _MIAYKO	10:00★ <b>Hathayoga</b> _マーサ 【SPECIAL】★ <b>ヤムナポディーローリング</b> を楽しもう！_ヤムナプラクティションーSUU 12:45★ <b>上半身</b> (60分) 14:00★ <b>下半身</b> (60分)  17:00★ <b>超簡単！基礎代謝UPで痩せ</b> やすい身体へ(75分)_CHIHIO
18	19	20	21	22	23	24
7:00【TRIAL】★ <b>朝活</b> ヨガ_AYA 8:30★ <b>モーニング</b> ヨガ_YUKA 9:45★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> (75 分)_YAYOI  11:30～18:00RYT200養成講座	10:00★ <b>脚のむくみすっきり</b> ヨガ_ERIKO  19:00★ <b>眠りの</b> ヨガ・ニドラ_YUMI 20:30【TRIAL】★ <b>ヨガベーシック</b> _AYA	10:00★ <b>骨盤ラインを整える</b> ヨガ _YUKA(妊婦さん可能)  13:00【SPECIAL】★ <b>ママのための</b> ヨガ _YUKA 18:30★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> _KANA 20:00★ <b>ピラティスのポーズで深める</b> ヨガ_KANA	10:00★ <b>ヨガベーシック</b> _YUMI  13:00★ <b>癒しの</b> ヨガ・ニドラ_YUMI	10:00★ <b>ピラティスで本来の身体にもそう！</b> _YAYOI  18:30★ <b>集中力を高めるアクティブ</b> アロ マヨガ_KANA ※会員さま限定 20:00★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> _KANA	19:00★ <b>安眠につながるリストラティブ</b> ヨガ _MIYAKO 20:30★ <b>新月</b> ヨガ_MIAYKO	10:00★ <b>Hathayoga</b> _マーサ 11:30★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> _KANA  17:00★ <b>柔軟性を高める</b> ヨガ _CHIHIO
25	26	27	28	29	30	31
7:00★ <b>ブレンダーヤーマ&amp;メディテーション</b> (50分)_YUMI 8:30★ <b>モーニング</b> ヨガ_YUMI 9:45★ <b>BODYワークアウト</b> (75 分)_AKINA	10:00★ <b>リラックス</b> ヨガ_ERIKO  19:00★ <b>Hathayoga</b> (75分)_YUMI 20:30【TRIAL】★ <b>リラックス</b> ヨガ_AYA	10:00★ <b>目と肩の疲れに！肩甲骨</b> ヨガ _YUKA 13:00【SPECIAL】 <b>冬休み！親子</b> ヨガ _YUKA  18:30★ <b>身体の基本それはピラティスで</b> _KANA 20:00★ <b>ヨガベーシック</b> _KANA	8:30【TRIAL】★ <b>モーニング</b> ヨガ _AYA 10:00★ <b>お腹引締め</b> ヨガ_MIYAKO  13:00★ <b>心を穏やかにするリストラティブ</b> ヨガ _MIYAKO  18:30★ <b>脚のむくみすっきり</b> ヨガ_ERIKO 20:00★ <b>リラックス</b> ヨガ_ERIKO	Koikiインストラクターと一緒にスーリアナマス カーラ！！※会員さま限定 7:00★ <b>27回</b> (60分)_YUMI& TAKAYO 8:30★ <b>54回</b> (75分)_ERIKO&KANA 10:00★ <b>108回</b> (120分)_CHIHIO& マーサ&MIYAKO&YUKA		