

2023

1 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01	02	03 7:00★ブリーナーマ〜&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★〜★Hathayoga&ヨガ・ニドラ(75分)_YUMI 10:00[SPECIAL]★★★正月太りを解消する鬼監督のピラティス_KANA ※終日会員さま限定 ※開始時間ご注意ください。	04 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★リラックススローヨガ_ERIKO 20:00★★Hathayogaflow_ERIKO	05 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)_CHIHURO 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	06 8:30★〜★★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★Hathayoga_YUMI 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	07 10:00★★月礼拝_マーサ 11:30★★ゆるめる満月ヨガ_YUKA 17:00★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHURO
08 8:30★★モーニングヨガ_YUMI 9:45★★Hathayoga(90分)_YUMI ※会員さま限定	09 8:30★〜★★モーニングヨガ_ERIKO 10:00★★お腹引締めヨガ(75分)_ERIKO 11:30★★リラックスヨガ_AYA	10 10:00★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_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★★骨盤ラインを整えるヨガ_KANA	11 8:30★★モーニングヨガ_YUMI 18:30★★Hathayogaflow_ERIKO 20:00★★やさしいヨガ_ERIKO	12 10:00★ピラティスで本来の身体にもぞう!_YAYOI 13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHURO 18:30★★ベーシック_KANA 20:00★★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA	13 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★★全身を動かすヨガ_MIYAKO	14 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_CHIHURO
15 7:00★★太陽礼拝(50分)_AYA 8:30★〜★★モーニングヨガ_AYA 9:45★★身体の基本それはピラティスで(75分)_YAYOI	16 10:00★★Hathayogaflow_ERIKO 19:00★★眠りのヨガ・ニドラ_YUMI 20:30★★ヨガベーシック_AYA	17 10:00★★ヒーリングヨガ_YUKA 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	18 10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★心を穏やかにするリストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★★Hathayoga_マーサ 20:00★★ヒーリングヨガ_マーサ	19 13:30★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHURO 18:30★★Hathayoga_マーサ 20:00★★ヒーリングヨガ_マーサ	20 8:30★〜★★モーニングヨガ_YUMI 10:00★★全身を動かすヨガ_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	21 10:00★★Hathayoga_マーサ [SPECIAL]★〜★★ヤマナボディーローリングを楽しもう!_ヤマナボディーショナーSUU 12:45★〜★★上半身(60分) 14:00★〜★★下半身(60分) 17:00★★超簡単!基礎代謝UPで痩せやすい身体へ(75分)_CHIHURO
22 7:00★★月礼拝(50分)_TAKAYO 8:30★〜★★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45★★BODYワークアウト(75分)_AKINA	23 10:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO 19:00★★全身を動かすヨガ_YUMI 20:30★★リラックスヨガ_AYA	24 10:00★★目と肩の疲れに!肩甲骨ヨガ_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★〜★★ピラティスのポーズで深めるヨガ_KANA	25 8:30★〜★★モーニングヨガ_AYA 10:00★★お尻をきゅっとUPヨガ_MIYAKO 13:00★★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★★リラックススローヨガ_ERIKO 20:00★★脚のむくみすっきりヨガ_ERIKO	26 10:00★ピラティスで本来の身体にもぞう!_YAYOI 18:30★★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA ※会員さま限定 20:00★★身体の基本それはピラティスで_KANA	27 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	28 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★★柔軟性を高めるヨガ_CHIHURO
29 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★★骨盤調律ヨガ(75分)_YUKA	30 10:00★★Hathayogaflow_ERIKO	31 10:00★★骨盤調律ヨガ_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★〜★★ピラティスのポーズで深めるヨガ_KANA	01	02	03	04