

2023

2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 7:00★ブリーナーヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★モーニングヨガ_YUMI 9:45★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楽しむヨガ_KANA	01 10:00★シェイプアップヨガ_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA 18:30★全身を動かすヨガ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	02 10:00★全身を動かすヨガ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO 18:30★Hathayogaflow_ERIKO 20:00★リラックススローヨガ_ERIKO	03 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00★デトックスヨガ_CHIHIRO 19:00★ヨガベアシック～with A-YOGA～_KANA 20:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	04 10:00★Hathayoga_マーサ 11:30[NEW]★muscletraining yoga_マーサ 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
05 7:00★ブリーナーヤーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00[SPECIAL]★アライメントヨガアドバンス～アドバンスポーズに繋げる～(90分)_SHIZUKA 12:00【第1回】Koiki親睦会 ※どなたでもご参加いただけます。	06 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_ERIKO 18:30★ヨガニドラ_YUMI 20:00★満月ヨガ_AYA	07 10:00★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 13:00★ママのためのヨガ～with A-YOGA～_YUMI 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA 20:00★骨格調整ヨガ～with A-YOGA～_KANA	08 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_MAIKA 18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★シェイプアップヨガ_MIYAKO	09 10:00★シェイプアップヨガ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★むくみずきりヨガ_ERIKO 20:00★身体の基本それはピラティスで_ERIKO	10 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00★～★自強術(75分)_CHIHIRO	11 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_CHIHIRO
12 7:00★朝活ヨガ(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	13 10:00★骨格調整ヨガ～with A-YOGA～_YUMI 18:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	14 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:00★70歳からのプチコアピラティス_YAYOI 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楽しむヨガ_KANA	15 10:00★全身を動かすヨガ_AYA 13:00★やさしいヨガ_AYA 18:30★リラックススローヨガ_ERIKO 20:00★Hathayogaflow_ERIKO	16 18:30★リラックススローヨガ_ERIKO 20:00★Hathayogaflow_ERIKO	17 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO 19:00★骨格調整ヨガ～with A-YOGA～_KANA 20:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA	18 10:00★Hathayoga_マーサ 【SPECIAL】★～★ヤマナボディローリングを楽しもう！_ヤマナボクティションーSUU 12:45★～★下半身(60分) 14:00★～★上半身(60分) ※開始時間ご注意ください。 17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
19 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	20 10:00★新月ヨガ_YUMI 18:30★新月にゆるめるアロマリラックスヨガ&メディテーション_YUMI 20:00★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI	21 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:00★ママのためのヨガ～with A-YOGA～_YUMI 18:30★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA 20:00★ヨガベアシック～with A-YOGA～_KANA	22 8:30[TRIAL]★～★モーニングヨガ_MAIKA 10:00★ヨガベアシック_AYA 13:00★リラックスヨガ_AYA 18:30★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 20:00★リストラティブヨガ_MIYAKO	23 8:30★Hathayoga～with A-YOGA～_YUMI 10:00★シェイプアップヨガ(75分)_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO 18:30★～★～★体感を鍛えるピラティス(75分)_ERIKO	24 19:00★集中力を高めるアクティブアロマ～with A-YOGA～_KANA※会員さま限定 20:30★～★ピラティスでポーズを楽しむヨガ_KANA	25 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★～★自強術(75分)_CHIHIRO
26 7:00★朝活ヨガ(50分)_ERIKO 8:30★～★モーニングヨガ_ERIKO 9:45★Hathayoga(75分)_マーサ	27 10:00★リラックススローヨガ_ERIKO 20:00★リラックスヨガ_AYA	28 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう！_YAYOI 13:00★70歳からのプチコアピラティス_YAYOI 18:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★骨格調整ヨガ～with A-YOGA～_KANA	01 【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。 2/5アライメントアドバンス 受講料：通常レッスン+1,000円 2/5 Koiki親睦会：詳細確定次第連絡 2/18ヤマナボディローリングを楽しもう！～ 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) ボンプ：2,530円 ※ボンプはスタジオにもございますので、スタジオでボ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のでお気軽にご相談ください。	02	03	04