

2023

3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>26</b> 7:00★朝活ヨガ(50分)_ERIKO 8:30★～★モニングヨガ_ERIKO 9:45★★Hathayoga(75分)_マーサ	<b>27</b> 10:00★リラックススローヨガ_ERIKO  20:00★リラックスヨガ_AYA	<b>28</b> 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	<b>01</b> 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	<b>02</b> 10:00★★全身を動かすヨガ_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★★Hathayogaflow_ERIKO	<b>03</b> 8:30★★Hathayoga～with A-YOGA ～_YUMI 10:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO  19:00★★ヨガベーシック～with A-YOGA ～_KANA 20:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう！ _KANA	<b>04</b> 10:00★★Hathayoga_マーサ 11:30★★muscletraining yoga_マーサ  17:00★★デトックスヨガ_CHIHIRO
<b>05</b> 7:00★ブレンダー・アーサー＆メディテーション(50分)_YUMI 8:30[TRIAL]★★バランスと脚力アップヨガ_ATSUKO 9:45★★BODYワークアウト(75分)_AKINA	<b>06</b> 10:00★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_ERIKO  18:30[NEW]★★陰ヨガ_YUMI 20:00★★ヨガベーシック_AYA	<b>07</b> 10:00★★満月ヨガ_YUMI 13:00★★ママのためのヨガ～with満月ヨガ～ _YUMI  18:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう！_KANA 20:00★★ヨガベーシック～with A- YOGA_KANA	<b>08</b> 8:30[TRIAL]★～★モニングヨガ_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	<b>09</b> 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★★むくみずっきりヨガ_ERIKO 20:00★★身体の基本それはピラティスで _ERIKO	<b>10</b> 8:30★★Hathayoga～with A-YOGA ～_YUMI 10:00★～★自強術(75分)_CHIHIRO	<b>11</b> 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
<b>12</b> 7:00★★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★～★モニングヨガ_TAKAYO 11:30[SPECIAL]★★ Hathayoga(75分)_KUMI  13:00 RYT200無料説明会	<b>13</b> 10:00★★むくみずっきりヨガ_ERIKO  18:30★★Hathayoga～with A-YOGA ～_YUMI 20:00★★リラックスヨガ_AYA	<b>14</b> 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	<b>15</b> 10:00★★全身を動かすヨガ_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★★安眠につながるリストラティブヨガ _MIYAKO	<b>16</b> 10:00★★KA・RA・DAシェイプアップ _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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 10:00★★Hathayoga_マーサ [SPECIAL]★～★ヤマナポディローリング を楽しむ！_ヤマナポディローション-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★★デトックスヨガ_CHIHIRO
<b>19</b> 7:00★★太陽礼拝(50分)_AYA 8:30★～★モニングヨガ_AYA 9:45★★身体の基本それはピラティスで (75分)_YAYOI	<b>20</b> 10:00★★Hathayogaflow_ERIKO  18:30★★ヨガニド_YUMI 20:00★★Hathayoga～with A-YOGA ～_YUMI	<b>21</b> 8:30★★ピラティスで本来の身体に戻そう！ _YAYOI 10:00[SPECIAL]★～★インサイド フローヨガ_ERIKO ※会員さま限定  18:30★★骨格調整ヨガ～with A- YOGA～_KANA	<b>22</b> 8:30[TRIAL]★～★モニングヨガ _MAIKA 10:00★★新月ヨガ_AYA  13:00★★新月にゆるめるヨガ_AYA	<b>23</b>  18:30★★Hathayogaflow_ERIKO 20:00★★リラックススローヨガ_ERIKO	<b>24</b> 8:30★★Hathayoga～with A-YOGA ～_YUMI 10:00[NEW]★★陰ヨガ_YUMI  19:00★★ピラティスでポーズを楽しむヨガ _KANA 20:30★★身体の基本それはピラティスで _KANA	<b>25</b> 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
<b>26</b> 7:00★ブレンダー・アーサー＆メディテーション(50分)_YUMI 8:30★★Hathayoga～with A- YOGA～_YUMI 9:45★★muscletraining yoga(75分)_マーサ	<b>27</b> 10:00★★リラックススローヨガ_ERIKO  20:00★★リラックスヨガ_AYA	<b>28</b> 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★★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	<b>29</b> 8:30[TRIAL]★～★モニングヨガ _MAIKA 10:00★★ヨガベーシック_AYA 13:00★★リラックスヨガ_AYA  18:30★★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★★シェイプアップヨガ_MIYAKO	<b>30</b> 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★★★体感を鍛えるピラティス _ERIKO 20:00★★リラックススローヨガ_ERIKO	<b>31</b> 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	<b>01</b>