

2023

4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26 7:00★ブレンダーナーマー&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	27 10:00★リラックスフローヨガ_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歳からのプチャオピラティス_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	29 8:30【TRIAL】★~★モーニングヨガ_MAIIKA 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	30 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★リラックスフローヨガ_ERIKO	31 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	01 10:00★Hathayoga_マーサ 11:30★muscletraining yoga_マーサ  17:00★デトックスヨガ_CHIHIRO
02 7:00★ブレンダーナーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 9:45★BODYワークアウト(75分)_AKINA	03 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_ERIKO  18:30★陰ヨガ_YUMI 20:00★ヨガベーシック_AYA	04 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★ヨガベーシック~with A-YOGA_KANA	05 8:30【TRIAL】★~★モーニングヨガ_MAIIKA  18:30★リストラティブヨガ_MIYAKO 20:00★シェイプアップヨガ_MIYAKO	06 10:00★満月ヨガ_MIYAKO 13:00★リストラティブヨガ_MIYAKO  18:30★シェイプアップヨガ_ERIKO 20:00★身体の基本それはピラティスで_ERIKO	07 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★~★自強術(75分)_CHIHIRO	08 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
09 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	10 10:00★むくみずきりヨガ_ERIKO  18:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 20:00★リラックスヨガ_AYA	11 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歳からのプチャオピラティス_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	12 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★リストラティブヨガ_MIYAKO	13 10:00★KA・RA・DAシェイプアップ_MIYAKO 13:00★やさしいヨガ_MIYAKO  18:30★新月ヨガ(flow)_ERIKO 20:00★リラックスフローヨガ_ERIKO	14 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	15 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
16 7:00★ブレンダーナーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 11:30【SPECIAL】★★★Hathayoga(75分)_KUMI 13:00 RYT200無料説明会	17 10:00★Hathayogaflow_ERIKO  18:30★ヨガニドラ_YUMI 20:00★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI	18 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★体幹を鍛えるピラティス_KANA 20:00★骨格調整ヨガ~with A-YOGA~_KANA	19 8:30【TRIAL】★~★モーニングヨガ_MAIIKA 10:00★シェイプアップヨガ_AYA  13:00★リラックスヨガ_AYA	20   18:30★新月ヨガ(flow)_ERIKO 20:00★リラックスフローヨガ_ERIKO	21 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★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	22 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★~★自強術(75分)_CHIHIRO
23 7:00★ブレンダーナーマー&メディテーション(50分)_YUMI 8:30★Hathayoga~with A-YOGA~_YUMI 10:00★~★インサイドフローヨガ(60分)_ERIKO ※会員さま限定	24 10:00★リラックスフローヨガ_ERIKO  20:00★リラックスヨガ_AYA	25 10:00★ピラティスで本来の身体に戻そう!_YAYOI 13:00★70歳からのプチャオピラティス_YAYOI 18:30★身体の基本それはピラティスで_KANA 20:00★ヨガベーシック~with A-YOGA~_KANA※会員さま限	26 8:30【TRIAL】★~★モーニングヨガ_MAIIKA 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	27 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★リラックスフローヨガ_ERIKO	28 10:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO  19:00★集中力を高めるアクティブアロマヨガ_KANA ※会員さま限定 20:30★ピラティスで本来の身体に戻そう!_KANA	29 10:00★Hathayoga_マーサ 11:30【ワークショップ】日々心掛きたいあれこれ~第3回~(120分)_YUMI  17:00★柔軟性を高めるヨガ_CHIHIRO
30 7:00★朝活ヨガ(50分)_TAKAYO 8:30★~★モーニングヨガ_TAKAYO 9:45★muscletraining yoga(75分)_マーサ						